

PERSBERICHT



Food Passionista organiseert informatief Brein & Buik event over de invloed van voeding op de hersenen en darmen.

Voeding is een veel besproken onderwerp. Maar de relatie tussen darmen en hersenen staat volgens Franca van Nunen van Green Passion nog te weinig centraal. Daarom organiseert zij bij Seats2meet.com Utrecht CS op 25 juni 2016 een Food Passionistas event met als thema: Brein & Buik. Op het programma staan breinprikkelende lezingen, praktische workshops en een foodmarkt van inspirerende start-ups en originele bedrijfsconcepten. Op deze gemakkelijke en vooral inhoudelijke dag zijn bezoekers welkom die meer wil weten over de invloed van voeding op gezondheid, en met name op de hersenen en de darmen.

Over Brein en Buik

Brein en Buik is een *kennis- en beleeftevent*. Een event dat op verschillende manieren laat zien wat voeding met ons lichaam doet. "Van mond tot kont dus", zegt organisator van Nunen. "De bezoeker leert op het event welke voeding zowel het brein als de buik nodig heeft, voor de beste prestaties. Als er veel van het lichaam wordt gevraagd - bijvoorbeeld bij een ondernemer- is dit heel belangrijk, want zonder een gezond lijf, geen gezond bedrijf. Ook voor mensen met een bepaalde ziekte, zoals neurologische of immunologische aandoeningen, is het cruciaal om te kijken naar de invloed van voeding", aldus van Nunen. "Eigenlijk is dit event relevant voor iedereen die energiek en gelukkig in het leven wil staan. Als je wilt onderzoeken welke keuzes je zelf kunt maken om gezond te leven of je wilt een netwerk om je heen creëren met mensen die hier ook interesse in hebben, dan is deze dag ook een aanrader voor je."

Kennis en kunde in leerzame workshops en lezingen

Er zijn verschillende partijen uitgenodigd om zowel het brein én de buik van de bezoeker een groot plezier te doen. Deze serveren bijvoorbeeld voedzame snacks, geven praktische workshops waarin geleerd wordt hoe te fermenteren en er zijn veel breinprikkelende lezingen, zoals die van Poepdokter Nienke Tode-Gottenbos. "Voedingsdeskundigen, darmflora-experts en chefkoks delen hun enthousiasme, kennis en kunde in vele workshops en lezingen", aldus Van Nunen. Op deze manier verbindt zij voedselondernemers aan elkaar en kunnen bezoekers zich verdiepen in brein en buik via diverse invalshoeken.

Breinvoeding

Breinvoeding wordt gezien als concrete stofjes (nutriënten) die in ons voedsel zitten en die de neurotransmitters helpen om hun werk te doen. Dat zorgt er bijvoorbeeld voor dat we helder kunnen denken, inspiratie krijgen voor goede ideeën en met energie ons bed uit komen. Niet alleen voeding, maar ook rust en meditatie worden gezien als een vorm van breinvoeding. Speciaal daarvoor is er op het event een meditatiecorner ingericht en worden er mindful tea ceremonies gehouden. Ook kun je een ademtraining volgen en zijn er no-sweat yoga workshops.

Buikvoeding

Om je buikvoeding goed op orde te krijgen leren we hoe een goed ontbijt eruit ziet, welke voeding je goede bacteriën in je darmflora helpen en hoe fermenteren werkt. Ook kan er een hap-workshop worden gevolgd waarbij je jezelf traint om ieder nieuw proef- en smaakmoment anders te ervaren.

Gezonde voeding toegankelijk voor iedereen

Van Nunen droomt van een samenleving waar gezonde voeding toegankelijk is voor iedereen. "In de 20 jaar dat ik in de gezondheidszorg werkte zag ik dat medicatie vaak een eerste behandelmethode is bij klachten. Zelf ben ik een hele tijd bewuster gaan eten en merkte ik een enorme positieve impact op mijn lijf en leven. Vanaf dat moment ben ik mij in gaan zetten voor meer bewustzijn bij mensen over de rol die voeding kan spelen als je jezelf fijner wilt voelen.", vertelt van Nunen. Samen met andere gepassioneerde ondernemers hoopt zij deze missie te vervullen.

3e editie Food Passionistas

Van Nunen organiseert vanuit haar bedrijf, Green Passion, nu de derde editie van Food Passionistas events. Deze derde editie, Brein en Buik, vindt plaats op zaterdag 25 juni van 10.00 tot 18.00 bij Seats2meet.com Utrecht CS. Tickets zijn verkrijgbaar via www.breinenbuik.eventbrite.nl of via de informatiewebsite www.green-passion.nl