

# OER Kjeld!

Wij Friezen voelen ons gezond. Sterker nog, we voelen ons gezonder dan de rest van Nederland!  
Dat is mooi maar ondertussen is de helft van de volwassenen te zwaar, doen veel kinderen niet aan sport en is Fryslân in de ban van corona.

Wij maken van deze gezondheids crisis een kans.  
Samen voor de Fitte Frisse Fries!

Dat doen we door de Friese kracht en gezonde leefstijl te bundelen. Leefstijl bepaalt voor 90% onze levensverwachting. Door gezonde leefstijl kunnen we corona echt aanpakken. Blue Zones zijn gebieden waar veel mensen oud worden in goede gezondheid. Wij passen de succesfactoren uit deze Blue Zones toe: doelen stellen, beweging, samenzijn, ontspanning, voeding en slapen. We dagen je uit om zelf het heft in handen te nemen. Kies voor meer gezondheid en sturing in je leven. Sluit je aan. It giet oan!



## Kracht van oerprikkels

Vanuit de wetenschap zijn de positieve effecten van oerprikkels inmiddels bewezen. Blootstelling aan een combinatie van honger, dorst, hitte en kou maken ons sterker. Kom uit je comfortzone!

Er zijn verschillende koude-methoden met als belangrijkste doel om je immuunsysteem te versterken.

Hoe zorg je ervoor dat je niet op kijkt tegen een koude douche of bad? Sterker nog: Hoe kun je zorgen dat je alleen nog koud water gaat gebruiken? Ik hoor je denken: "Waarom zou ik dat überhaupt willen en wat levert me dat op? Alleen de gedachte levert me al stress op en ik wil juist minder stress!"

Je blootstellen aan extreme kou moet je trainen zoals een sporter ook moet trainen om een maximale prestatie te leveren. Met deskundige begeleiding zorg je voor een goede opbouw en dosis kou die bij jou past.

## - Koude als medicijn -

### Koude-training zorgt voor:

- Beter immuunsysteem
- Kleiner risico op hart -en vaatziekte
- Energy-boost en vermindert stress
- Betere stofwisseling
- Betere warmteregeling
- Grotere mentale weerbaarheid



## Doel

Met de beweging 'De Fitte Frisse Fries' willen we van Fryslân de gezondste provincie van Nederland maken.

## Samenwerking

De Fitte Frisse Fries is ontstaan door passie voor gezondheid en is een samenwerking tussen:

- Tjalling van den Berg van 'ECO-Coachen' ([eco-coach.nl](http://eco-coach.nl) en 06-22809506)
- Johannes Krol van 'Slaapkracht' ([slaapkracht.nl](http://slaapkracht.nl) en 06-11854279)
- Roelina Banga van 'Evolutionair Fit' ([roelinabanga@gmail.com](mailto:roelinabanga@gmail.com) en 06-46735581)
- Geart de Jong van 'Sterk troch Kjeld' ([jongg1702@gmail.com](mailto:jongg1702@gmail.com) en 06-16526273)

Dit initiatief wordt gesteund door Anne Jochem de Vries van Sport Fryslân ([sportfryslan.nl](http://sportfryslan.nl))