

PALEO 2.0

IN DE VORIGE EDITIE VAN PALEO MAGAZINE VERTELDE ONZE VAST COLUMNIST EVERT BERKELAAR AL OVER ZIJN NIEUWE BOEK PALEO 2.0. GEBASEERD OP ZIJN WETENSCHAPPELIJKE ACHTERGROND, KENNIS UIT DE PRAKTIJK EN NIEUWE INZICHTEN MET BETREKKING TOT DE PALEO LIFESTYLE. IN DIT INTERVIEW GEEFT EVERT EEN KIJKJE ACHTER DE SCHERMEN EN WORDT DUIDELIJK WAAROM PALEO 2.0 OOK VOOR JOU EEN MUST HAVE IS.



Je werkt als zelfstandig therapeut en personal trainer, waarbij je mensen begeleidt op basis van het Paleo principe. Hoe merk je dat je cliënten baat hebben bij de Paleo lifestyle?

'De meeste mensen komen bij mij met een bepaald hoofddoel. Om dat doel te bereiken is vaak enige tijd nodig. Toch merk ik dat zij tijdens de tweede afspraak, vaak na drie weken, al flink zijn opgeknapt. Bijvoorbeeld dat de huid rustiger is geworden, ze beter slapen, een minder opgeblazen buik hebben of meer gefocust zijn. En, als dat het doel is, dat de eerste kilo's er al af zijn. Het komt eigenlijk nooit voor dat er nog geen verbetering is.'

Wat zijn de voordelen van deze ervaring die je in de praktijk op doet?

'Als je individueel aan iets nieuws begint loop je altijd tegen veel vragen aan. Omdat ik in de praktijk al zoveel mensen heb geholpen ken ik het antwoord op de meeste vragen al. Zelfs vragen waar ik aanvankelijk het antwoord niet op wist, heb ik dankzij de ervaringen van mijn cliënten achteraf toch kunnen beantwoorden. Daardoor kan ik in de meeste gevallen oplossingen bieden waarvoor men op consult komt.'

Wat zie jij binnen je praktijk als de grootste valkuil om de Paleo lifestyle niet vol te houden?

'Uiteindelijk ligt het natuurlijk aan de persoon zelf, maar het helpt niet mee als de omgeving weerstand biedt. Stel, je begint vol goede moed aan een gezond eetpatroon, maar je partner of ouders staan er totaal niet achter. Dat maakt het echt lastig om het vol te houden. Alle andere uitdagingen, zoals weinig tijd of financiën, zijn vaak gemakkelijk op te lossen.'

Hoe stimuleer jij cliënten in deze situatie hiermee om te gaan?

'Dat partners weerstand tegen een bepaalde lifestyle hebben komt vaak omdat ze de klachten van hun partner, mijn cliënt, niet erkennen of ze zien er de voordelen niet van in om met je leefstijl aan de slag te gaan. En heel soms hebben ze geen geloof in de methode. In alle drie de gevallen is een goed gesprek heel belangrijk, waarmee je de weerstand en de vooroordelen vaak kunt wegneren. Het komt wel eens voor dat de partner dit gesprek niet meteen of volledig overtuigd is, maar heeft vaak wel tot gevolg dat die weerstand is weggenomen. En zodra de partner dan de voordelen bemerkt verdwijnt de weerstand alsnog. Het komt zelfs voor dat die partners daarna zelfs nog fanatieker volgens de Paleo lifestyle gaan leven dan mijn cliënt.'

Waarom vond je het belangrijk om Paleo 2.0 te schrijven?

'Er zijn door diverse wetenschappers goede boeken over de theorie geschreven en er zijn ook goede boeken met Paleo proof recepten. Maar wat ik bij en dankzij mijn cliënten merkte is dat er juist enerzijds behoefte is aan informatie en anderzijds aan het leren toepassen van die informatie. Dat wilde ik met Paleo 2.0 graag toevoegen aan de bestaande boeken. En natuurlijk is er in de laatste 20 jaar veel nieuwe kennis opgedaan. Dus wilde ik de oude Paleo gedachte, die ongeveer dateert uit het jaar 2000, graag updaten met recentere inzichten.'

Hoe bleef jij op de hoogte over, of hoe ontdekte je deze nieuwe Paleo inzichten?

'Enerzijds word ik door mijn cliënten geprikkeld om de nieuwste methodes toe te passen. Anderzijds ben ik als (parttime) docent orthomoleculaire voeding ook wekelijks bezig met lesgeven en het ontwikkelen van nieuwe lesstof. Ik moet dus zowel voor mijn lessen als mijn cliënten up-to-date blijven. Het komt geregeld voor dat mijn mening wordt gevraagd over een nieuw inzicht wat ik zelf nog niet kende. Daardoor word ik getriggerd om me daarin te verdiepen. Daarnaast ben ik geabonneerd op diverse wetenschappelijke nieuwsbrieven. Maar ik vind het vooral erg leuk om in nieuwe theorieën te duiken. Op deze manier komt er steeds weer iets nieuws op mijn pad waardoor ik mijn cliënten nog beter bij kan staan.'

Je bent wetenschappelijk onderlegd. Betekent dit dat je alle inzichten ook op deze manier benaderd?

'Eigenlijk heb ik juist door mijn wetenschappelijke studie geleerd om minder zwart-wit te denken. Wij vergeleken destijds het effect van het Paleo dieet bij bepaalde patiënten met de Schijf van Vijf. Je verandert dan in een keer alle parameters van de voeding. Dus niet alleen maar 'geen brood meer eten', maar meteen een volledige overstap. Je weet dan als wetenschapper niet precies welke voedingsverandering uiteindelijk verantwoordelijk was voor de betere resultaten. Je weet dus niet altijd hoe iets werkt, maar wel dat het werkt. Dat principe pas ik dagelijks toe in mijn werk met cliënten.'

Wat is het belangrijkste nieuwe inzicht wat je hebt ontdekt?

'Dat mensen stuk voor stuk zelf moeten ontdekken hoeveel ze van een bepaalde voedingscategorie kunnen verdragen. Natuurlijk >>

>> zijn sommige voedingsmiddelen voor iedereen niet goed om te eten en sommige juist weer voor iedereen gezond. Maar veel mensen tolereren bijvoorbeeld een bepaalde hoeveelheid zuivel, bonen of haver. Dat komt doordat wij als mens enkele genetische veranderingen hebben doorgemaakt en doordat we nu erg veel weten over het elimineren van gifstoffen door de bereiding van voeding. Maar welke specifieke voedingsmiddelen wel of niet en hoeveel moet je echt altijd zelf ontdekken. Elk mens verschilt daarin een beetje.'

Dit is ongetwijfeld de reden dat de lezer aan de hand van Paleo 2.0 een persoonlijk voedingsplan kan samenstellen. Hoe gaat dit in zijn werk?

'Ik help de lezer om te bepalen hoeveel calorieën, vetten, eiwitten en koolhydraten goed bij hem of haar past. Dat zijn je voedingstargets. Om die voor jezelf te bepalen heb je flink wat informatie nodig. Die info beschrijf ik uitgebreid in mijn boek. Vervolgens verwijst ik naar tools op mijn site om deze targets te behalen door vast te stellen hoeveel je van een bepaalde voedselcategorie moet eten.'

Wat is het voordeel van dit persoonlijke voedingsplan?

'Je behaalt in principe nooit jouw eigen specifieke doel met een algemeen voedingsplan. Een plan dat voor een ander heeft gewerkt

garandeert totaal niet dat het voor jou ook succes oplevert. Dat heb ik al zo vaak fout zien gaan. Mensen verschillen, dus de oplossingen voor al die mensen verschillen ook.'

Waarom is Paleo 2.0 een must have, ook als je al volgens de Paleo lifestyle eet?

'Het kan goed zijn dat je nu een goede gezondheid hebt dankzij je gezonde voedingspatroon, maar je er al dan niet van bewust bent dat je een bepaald voedingsmiddel heel erg mist. Terwijl je, ik zeg nu bijvoorbeeld even een glas wijn, toch goed kunt verdragen. Of wellicht wil je uitproberen hoe je met wat minder dierlijke voeding toch dezelfde of betere resultaten kunt behalen. Misschien ben je tevreden over je sportprestaties, maar kunnen die nog meer verbeteren door je voeding wat aan te passen. Ik denk echt dat er voor iedereen nog wel iets te verbeteren valt door een persoonlijker voedingpatroon.'

Hoe kan de lezer 'Paleo 2.0' bemachtigen?

'Mijn boek is uitgegeven door een uitgeverij en is dus overal verkrijgbaar. Zowel online als bij diverse boekhandels, waar je het ook kunt bestellen als ze het niet op voorraad hebben. Ook op mijn eigen website www.evertberkelaar.nl kunnen mensen het boek bestellen. Diegene die Paleo 2.0 via mijn site aanvragen krijgen daarnaast een boekenlegger met persoonlijke boodschap cadeau.'

De evolutie van het OER-dieet

In Paleo 2.0 presenteert voedingsdeskundige, personal trainer en Paleo-expert Evert Berkelaar een herziene en aangevulde versie van het Paleo eetpatroon. Dat, zoals je ongetwijfeld weet, is afgeleid van de leefstijl van onze voorouders.

Het vernieuwende en informatieve voedingsboek Paleo 2.0 leert je wat je kunt eten en wat de juiste bereidingswijze is, zodat een optimale gezondheid voor iedereen binnen handbereik komt. Zo stelt Evert dat onze voorouders minder vlees aten dan eerder werd gedacht en dat bepaalde soorten graan wellicht al heel lang door de mens gegeten worden. Op basis van de nieuwe inzichten rondom Paleo en de recepten die in het boek zijn opgenomen helpt Evert je een persoonlijk voedingsplan samen te stellen. Dit maakt de Paleo lifestyle niet alleen toegankelijker en makkelijker om vol te houden. Aan de hand van het persoonlijke voedingsplan eet je voortaan die voeding die helemaal bij jou past en waar jij je het beste bij voelt!

'Paleo 2.0' telt 192 pagina's. Het kost in de (online) winkel € 20,99 en is een uitgave van Kosmos Uitgevers. ISBN: 978 90 2157 582 7.

