



# Hyvinvointiviikonloppu

Sikke Sumarin NamiNamastessa! 13.-15.7.2012

Nyt sinulla on ainutlaatuinen tilaisuus oppia, mitä oikeasti terveellinen ruokavalio ja elämäntavat pitävät sisällään ja miten otat ne käyttöön välittömästi arkielämässäsi!

TV-kokki Sikke Sumari ja ravinto- ja hyvinvointiasiantuntija Jaakko Savolahti yhdistävät osaamisensa ja tarjoavat sinulle upean tilaisuuden kokonaisvaltaisesti terveyttä ja hyvinvointia tukevien elämäntapojen sisäistämiseen.

**Sikke Sumari:** Minua kiinnostaa hyvinvointi ja koska ymmärrän, että ihminen ei ole kone vaan elävä organismi täytyy sitä organismia ruokkia maksimaalisesti oikein, jotta se toimisi maksimaalisella teholla.

Olen utelias kaiken sen uuden suhteen, mitä tänä päivänä ravinnostamme tiedetään. Tuntuu siltä, että olemassa oleva ruokaympyrämme ei perustu ihmisen vaan markkinoiden hyvinvointiin. Siitä on paras todiste yhä kasvava pahoinvointi sekä elintaso- ja autoimmuunisairauksien ja lihavuuden

huima kasvu. Mikä sitten on kohdallani oikea tapa syödä ja liikkua? Siitä haluan ottaa selvää. Uskon, että elimistöni kertoo minulle, koska se voi hyvin joten haluan käytännön kautta löytää sen tavan, joka minulle parhaiten sopii.

Siksi haluan järjestää Namasteeseen Muhun tilalleni pitkän viikonlopun pituisen hyvinvointileirin, jossa asiantuntijan opastuksella pääsen valmistamaan ruokaa, syömään ja liikkumaan paleoelämäntapa-ajatuksen mukaisesti.

## Kokonaisvaltaisen terveyden kokonaisuus:

- Ihmisen alkuperäinen ruokavalio
- Uni
- Liikunta
- Muut kokonaisvaltaista hyvinvointia tukevat elämäntavat (stressinhallinta, sosiaaliset suhteet, elämästä nauttiminen...)

**Jaakko Savolahti:** Olen todella innoissani tästä tapahtumasta! Tämän viikonlopun jälkeen osallistujilla on hallussaan keinot, joilla ottaa vastuu omasta hyvinvoinnistaan yksinkertaisten arjen valintojen avulla. Paleotyyppinen ruokavalio ja sitä tukevat kokonaisvaltaista terveyttä edistävät elämäntavat on havaittu tutkimuksissa ja käytännössä erittäin toimiviksi ylipainon ja useiden kroonisten sairauksien hallinnassa, sekä yleisesti paremman hyvinvoinnin saavuttamisessa.



- Viikonlopun aikana opit mitä oikeasti terveelliseen ruokavalioon sisältyy ja miksi
- Valmistat näitä ravitsevia ja herkullisia ruokia yhdessä Sikke Sumarin kanssa.
- Opit liikkumaan ihmiselle ominaisilla tavoilla ja tyyleillä. Tällainen harjoittelu on turvallista, tehokasta ja mikä tärkeintä, erittäin hauskaa!

Hinta: 400e/hlö

Aikataulu:  
Leiri alkaa  
perjantaina  
13.7. klo 14

Leiri päättyy  
sunnuntaina  
15.7. aamiaisen  
jälkeen noin  
klo 11

### Hinta sisältää:

Kahden vuorokauden majoitus NamiNamasten tilalla Viron Muhun saarella.

Tervetulodrinkki ja Namaste-esittely

Kaksi herkullista paleo-aamiaista, -lounasta ja -illallista (joista toinen kokkouskurssin yhteydessä)

Sikke Sumarin paleokokkouskurssi

Jaakko Savolahden kaksi luentoa paleoruokavaliosta ja terveellisistä elämäntavoista

Jaakko Savolahden ohjaamat Luonnollisen liikkumisen harjoitukset (Lue lisää Luonnollisen liikkumisen konseptista [www.helsinkipaleo.com/leiri/](http://www.helsinkipaleo.com/leiri/) Huom. Harjoituksiin ei ole pakko osallistua.)

Sauna

Rentoutumista NamiNamasten upeassa miljöössä.

Lisätietoja NamiNamastesta: [www.naminamaste.com](http://www.naminamaste.com)

Ilmoittautumiset ja tiedustelut: [www.naminamaste.com/yhteydenotto.html](http://www.naminamaste.com/yhteydenotto.html)