

Inleiding en aanleiding

Je hebt een boek in handen over het veranderen van je leefstijl en je neemt de moeite om de eerste bladzijden te lezen. Wat zoek je? Zou je graag fitter worden, maar weet je niet waar te beginnen? Of ben je na meerdere mislukte pogingen om af te vallen op zoek naar een dieet? Ergens weet je: ik moet het kunnen; maar steeds blijken de laatste kilo's hardnekkig. En in de wintermaanden 's avonds naar de sportschool gaan, terwijl je moe van je werk komt, dat blijkt ook een brug te ver. Tot je grote frustratie ben je misschien meer dan eens teruggezakt in oude patronen.

Of gaat het niet om een teveel aan kilo's? Ben je uitgedokterd, maar heb je wel aanhoudende lichamelijke of mentale klachten? Voel je je vermoeid, somber, prikkelbaar? Of heb je pijn of problemen met je spijsvertering? Het kan zijn dat je van de huisarts te horen hebt gekregen dat het tussen de oren zit. Maar wat zit daar dan?

Maar ook als je het simpelweg leuk vindt met voeding, beweging en gezondheid bezig te zijn en je op de hoogte wilt blijven van de nieuwste ontwikkelingen, of als je een actieve sporter bent en graag meer uit jezelf wil halen, dan heb je het goede boek in handen. Gezond, ongezond, fit of juist niet, te dik, te dun of precies goed? We kunnen je beloven: dit boek gaat je veel brengen.

Waarom? Omdat niet eerder een boek is verschenen dat verschillende visies combineert uit de evolutieleer, biologie en fysiologie. Tel daarbij de informatie op uit het meest recente wetenschappelijk onderzoek en onze jarenlange waarnemingen bij het begeleiden en coachen van honderden mensen. Onder hen waren mensen met vele soorten welvaarts- en leefstijl-gerelateerde aandoeningen, zoals overgewicht, diabetes type II, hoge bloeddruk, verminderde vitaliteit, maar ook gezonde mensen zoals (top)sporters. Deze kennis en kunde heeft geleid tot een compleet leefstijladvies. Praktisch en

Sport en Kennis



Deze preview is een gedeelte uit het boek:

Leefstijladviezen afgestemd op je bodytype
Eet, beweeg, slaap en ontspan je fit

[Meer informatie](#)

Voor meer artikelen en andere uitgaven kunt u terecht op www.sportenkennis.nl