

Boekbesprekingen

Puur gezond! Slank in 8 stappen

Het boek 'Puur Gezond! Slank in 8 stappen' beschrijft hoe u kunt afvallen met lekker en echt eten. Met echt eten worden pure producten bedoeld, zoals groenten, fruit, vlees, vis, noten, volkoren, graanproducten en zuivel. Dat ons eetpatroon moet veranderen, stelt ook voedingskundige prof. dr. J.J. van Binsbergen in het voorwoord: 'Het aantal mensen met leefstijlziekten neemt toe onder meer omdat ons voedingspatroon zo langzamerhand niet meer aansluit bij onze fysiologische behoeften. Ziekten die ontstaan door een verkeerde leefstijl nemen nu de plaats in van ernstige infectieziekten in vroegere tijden.' 'Puur Gezond!' legt de nadruk op afvallen maar geeft ook handreikingen hoe men het huidige voedingspatroon kan ombuigen naar een 'puurder' eetgedrag, geënt op basale voedingsmiddelen. Diëtiste en journaliste Karine Hoenderdos gebruikt hiervoor een achtstapenplan en drie weekmenu's. Het Puur Gezond menu zou veel

veranderingen teweeg brengen: het figuur verbetert, de conditie neemt toe, de manier van koken verandert en de energiespiegel stijgt.

De POH vindt...

Het boek belooft dat mensen in acht weken hun eetgewoonten zonder veel extra inspanningen kunnen veranderen en de effecten hiervan



– minder gewicht, meer energie en meer plezier in eten – snel merkbaar zijn. De Puur Gezond afslankmethode is beslist geen crashdieet, maar een geleidelijke verandering van eetgedrag. Zo worden onder andere het ontbijt, de tussendoortjes en het drinkpatroon aangepakt en leer je tijd te maken voor ontspanning en beweging. De eet-, drink- en beweeginformatie worden afgewisseld met interessante 'voedselwetenswaardigheden'; ook kijkt men naar de psychologische kant van het verhaal. De weekmenu's zijn voorzien van tips en de recepten zijn duidelijk en voor iedereen te maken. 'Puur Gezond! Slank in 8 stappen' leert je gezonder, lekkerder en puurder te gaan eten, waardoor je snel meer energie krijgt en afvalt. Wat wil een mens nog meer?!

Productinformatie

Titel: *Puur Gezond! Slank in 8 stappen* | Auteur: Karine Hoenderdos | Uitgever: Thoeis | ISBN: 9789072219671 | Winkelprijs: € 19,95 | Het boek is te bestellen bij www.puurgezond.nu

De Hormoonfactor

Verkeerde leefgewoontes verstoren de hormonale balans met overgewicht als gevolg. Volgens sterrencoach Ralph Moorman, die talloze bekende Nederlanders op gewicht houdt met zijn hormoonbalansprogramma, houdt geen enkel dieet hier rekening mee. Moorman ontwikkelde daarom op basis van de nieuwste medische inzichten een fitness- en voedingsprogramma dat het hormonale systeem op natuurlijke wijze in evenwicht brengt. Dit exclusieve programma zet hij uiteen in 'De hormoonfactor'. Moorman garandeert dat het overtollige vet wegsmeelt zonder ooit weer terug te komen...

De POH vindt...

Een vreemde eend in de bijt, dit boek, dat rommelig oogt en hét antwoord op

overgewicht beweert te zijn. Wie het hormonale rookgordijn echter terzijde schuift, ontdekt al snel dat het boek niet meer is dan een poging om mensen te laten afvallen door middel van gezond eten en bewegen. Niets mis mee, maar ook niets nieuws. De auteur, oorspronkelijk levensmiddelentechnoloog, is lifestyle- en fitnesscoach.

Zijn aanpak bestaat uit een individueel afgestemd voedings- en bewegingspro-



gramma dat gebaseerd is op de analyse van de hormonale disbalans die het overgewicht veroorzaakt en in stand houdt. Het boek doet wat Amerikaans aan door het gebruik van zwartwitfoto's en succesverhalen. Verder is het te onoverzichtelijk om echt praktisch te zijn en zijn de conclusies, hoewel gebaseerd op wetenschappelijk feit, wat kort door de bocht.

Productinformatie

Titel: *De Hormoonfactor* | Auteur: Ralph Moorman | 127 p. | Uitgever: Uitgeverij CocoBooks | € 15

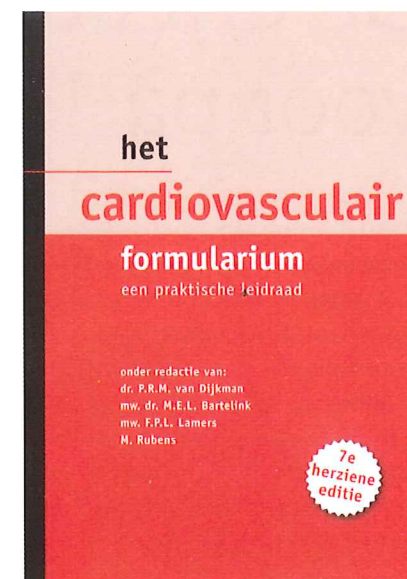
Het Cardiovasculair Formularium

De snelle ontwikkelingen in de cardiovasculaire geneeskunde maakten een nieuwe editie van het 'Cardiovasculair Formularium' noodzakelijk. Hiervoor werd een nieuwe redactieraad samengesteld, bestaande uit twee cardiologen en twee huisartsen, die met medewerking van praktiserende collega's de hoofdstukken herschreven en up to date brachten. Ook zijn er een aantal hoofdstukken geschrapt en een aantal toegevoegd. Nieuw zijn de hoofdstukken over cardiovasculair risicomanagement, cerebrovasculaire ziekten, longembolie, diep veneuze trombose en cardiale diagnostiek. Uitgangspunt was ook dit keer: 'het verschaffen van een snel inzicht in de indicaties, bijwerkingen en interacties van de cardiovasculaire geneesmiddelen aan in Nederland praktiserende huisartsen (al dan niet in opleiding) en in het ziekenhuis werkende artsen aan het begin van

hun professionele carrière.' De redactie hoopt met dit boek een fundament te leggen voor meer samenwerking tussen de eerste en tweede lijn bij de zorg van de (cardiovasculaire) patiënt. Samenwerking met respect voor ieders expertise zal bijdragen aan een betere behandeling en begeleiding van patiënten.

De POH vindt...

De nieuwe redactie heeft een helder en actueel boek geschreven waarbij in deel 1 de belangrijkste cardiovasculaire aandoeningen en in deel 2 de cardiovasculaire geneesmiddelen worden behandeld. Hoewel het boek bedoeld is voor huisartsen (al dan niet in opleiding) en in het ziekenhuis werkende artsen aan het begin van hun professionele carrière, is deze uitgave ook uiterst geschikt voor de praktijkondersteuner met belangstelling voor het cardiovasculaire gebied.



Productinformatie

Titel: *Het Cardiovasculair Formularium*, 7^e editie | Redactie: P.R.M. van Dijkman, M.E.L. Bartelink, F.P.L. Lamers, M. Rubens Auteur | Paperback, 268 p. | ISBN 978 90 313 73659 | Prijs € 30,00

Het lichaam als verhaal, haptonomie in het dagelijkse leven



Een toenemend aantal patiënten zoekt zijn heil in een andere hoek dan de traditionele huisartsenpraktijk. Maar wat is er zoal op dit gebied? Als vast onderdeel van de rubriek boekrecensies duikt De POH in de wereld van alternatieve behandelingen, geneeswijzen en therapieën. Met dit keer 'Het lichaam als verhaal, haptonomie in het dagelijkse leven.'

In onze huidige maatschappij ervaren veel mensen klachten als stress, angst en vermoeidheid. Haptonomie en de toepassing ervan, haptotherapie, worden als behandeling voor dergelijke klachten met de dag populairder. De haptonomie vergelijkt het lichaam met een huis, dat een plek moet zijn waar je je veilig voelt en waar ruimte is om anderen toe te laten. Door elkaar aan te raken en aangeraakt te worden, kunnen we onszelf voelen en verbinding maken met de mensen om ons heen. Als dat vermogen niet goed is ontwikkeld, heeft dit invloed op relaties, werk, seksualiteit en de opvoeding van kinderen. Haptotherapie helpt je de oorzaken van dit onvermogen te onderzoeken en leert je door middel van oefeningen en gesprekken weer te luisteren naar je lichaam.

De POH vindt...

'Het lichaam als verhaal' legt de haptonomie in begrijpelijke taal, zonder jargon, uit. Dit gebeurt aan de hand van

herkenbare voorbeelden uit het dagelijks leven en de behandelpraktijk. Eerst legt de auteur uit wat haptonomie is, hoe het is ontstaan en wat de therapeutische toepassingen zijn. Daarbij laat ze op overtuigende wijze zien hoe belangrijk lichamelijke aanrakingen zijn voor zowel jong als oud. Ook de voorbeelden van problemen waarmee cliënten naar haar toekomen zijn zeer herkenbaar. Hierdoor vormen de handelingen van de haptotherapeut, die voornamelijk bestaan uit het met aandacht contact maken met de huid van de cliënt, een begrijpelijk antwoord op de hulpvraag. Een geslaagd, praktisch boek voor lezers die geïnteresseerd zijn in haptonomie en willen weten wat ze ervan kunnen verwachten. Tot slot aandacht voor opleidingen, adressen en een literatuurlijst.

Productinformatie

Titel: *Het lichaam als verhaal, haptonomie in het dagelijkse leven* | Auteur: Dieuwke Talma | paperback, 192 p. | ISBN: 978 90 472 0092 5 | € 16,95

de P O H

Tijdschrift voor en door praktijkondersteuners

Congres NVvPO

Avontuurlijke Atlas
Diabetes Challenge

De ins en outs van
voorzetkamers

Voedingsadvies
bij hypertensie

December 2010
Jaargang 3

4

