

**Must Read**

In onze nieuwe rubriek Must Read vind je voortaan de meest interessante boeken van dit moment voor de fitnessbranche. In deze editie 'Bouw jouw voedingsplan' van Rob van den Berkel.



# Bouw jouw VOEDINGSPLAN

Op 17 oktober 2016 verscheen een nieuw boek van de hand van Rob van Berkel, genaamd *Bouw jouw voedingsplan*. Rob van Berkel is diëtist, onderzoeksjournalist en schrijft evidence-based artikelen over voeding en gezondheid. Hij is ook auteur van het lijvige boek *Overgewicht en obesitas – de feiten op een rij*.

De aanleiding voor het boek is dat steeds meer fitness, sport en health professionals klanten begeleiden op het gebied van voeding. Zo is voedingscoaching vrijwel onmisbaar bij personal training. Kennis en inzicht op het gebied van voeding ontwikkelt zich in een razend tempo. Met regelmaat wordt nieuw onderzoek gepubliceerd, echter lang niet al dit onderzoek wordt vertaald naar (en bereikt) de praktijk.

Het boek *Bouw jouw voedingsplan* telt 174 pagina's en is kleurrijk opgemaakt. Dit boekje leert je in tien stappen de basisbe-

ginselen van voedingsleer. Het neemt je tevens mee in de meest recente ontwikkelingen en inzichten in de voedingswetenschappen. Dit zonder positie te kiezen voor een bepaalde methode of invalhoek. De inhoud van dit boek is gebaseerd op een enorme hoeveelheid wetenschappelijke studies. Desondanks is dit boek eenvoudig leesbaar en direct praktisch toepasbaar. Zo telt het boek ook zeven praktische werkbladen.

Het handboek is bedoeld voor fitness, sport en health professionals zoals personal trainers, fysiotherapeuten, voedings-

coaches, sportcoaches en andere vakgenoten die hun klanten of sporters intensief en doelgericht op voeding willen coachen. Het boek richt zich wel wat meer op de fitness en health dan op de sport professionals. Zo wordt er maar minimale aandacht besteed aan voedingscoaching van topsporters, maar des te meer aandacht voor het begeleiden van fitnessers.

Het handboek voelt lekker in de hand, lees gemakkelijk en staat vol met figuren, tabellen en foto's. Her en der krijgt het boek wel een tamelijk wetenschappelijke toon. Van Berkel besteedt namelijk veel aandacht aan details en de werkelijke wetenschappelijke onderbouwing van beweringen over de relatie tussen voeding en gezondheid.

**Boek details:**

- 10 hoofdstukken
- 174 pagina's
- Full color en hardcover
- Uitgebreide literatuurlijst
- Prijs 29,50 inclusief BTW
- Uitgever: BlackBoxPublishers
- Te bestellen via: [www.blackboxpublishers.com](http://www.blackboxpublishers.com) of [bol.com](http://bol.com)