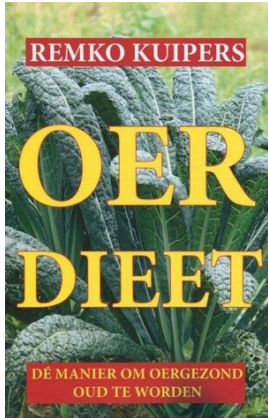


Boekenpakket bij Opleiding tot Leefstijlapotheke

Het optionele boekenpakket biedt apothekers de mogelijkheid om zich verder te verdiepen met exclusieve boeken geschreven door enkele sprekers van de opleiding. Deze boeken sluiten volledig aan bij de inhoud van de opleiding en zijn zorgvuldig geselecteerd. Met een investering van **€130 exclusief BTW** haal je waardevolle naslagwerken in huis die je kennis en expertise verder versterken.

Boekenpakket OTL	
In VET belangrijk gaan artsen Mariëtte Boon en Liesbeth van Rossum in op alle fabels en feiten omtrent lichaamsvet, voeding, vetverbranding en verborgen dikmakers. VET belangrijk van artsen Mariëtte Boon en Liesbeth van Rossum is een aanstekelijk en belangrijk boek dat je ideeën over vet voor altijd zal veranderen.	
Tijdens zijn reizen door Oost-Afrika raakte arts Remko Kuipers geïntregeerd door de contrasten in leefstijl tussen de traditionele jager-verzamelaarstammen en onze westerse manier van leven. Onze genen zijn door de evolutie perfect aangepast aan het dieet van de jager-verzamelaar, maar onze levensomstandigheden zijn daar steeds verder van verwijderd. Daardoor bestaat er tegenwoordig een mismatch tussen onze omgeving en onze oeroude genen, resulterend in welvaartsziekten als obesitas, diabetes, hart- en vaatziekten en kanker. Terug naar het oerdieet dus!	
In Oergezond legt arts Remko Kuipers in begrijpelijke taal uit waarom we allemaal zouden moeten leven en eten als een moderne oermens. Onze levensomstandigheden zijn daar door landbouw, industrie en de komst van fastfood echter steeds verder van verwijderd. Resultaat: moderne voeding leidt tot obesitas, diabetes, hart- en vaatziekten en kanker. Terug naar de oerleefstijl dus!	

Echt voedsel met herkenbare ingrediënten heeft de afgelopen decennia grotendeels plaatsgemaakt voor zwaar bewerkt fabrieksvoer zonder enige voedingswaarde, dat zo aangenaam is van structuur en smaak dat we er geen genoeg van krijgen. Via uitgekiende receptuur, slimme marketing en agressieve reclame mest de voedingsindustrie ons vet als plokippen, met ziekte en hoge maatschappelijke kosten tot gevolg. De fabrikanten zeggen dat wij zelf verantwoordelijk zijn voor ons gedrag. Maar is dat wel zo?

In **De mens is een plokip** legt **Teun van de Keuken** de voedingsindustrie onder de loep en laat hij feilloos zien wat er misgaat. Maar hij biedt ook perspectief: met de juiste maatregelen is er een mooiere, lekkerdere en gezondere toekomst mogelijk.



Slaap is nauwelijks veranderd sinds de oermens in grotten sliep. Toen waren het sabeltandtijgers, nu houden sociale media ons wakker.

Merijn van de Laar laat de verschillen zien tussen wat ons lichaam van nature nodig heeft en wat het moderne leven van ons verwacht. Door het voorbeeld te volgen van onze voorouders in voeding, beweging, licht, temperatuur en slaapverwachtingen, slaap je al binnen enkele weken beter.



Veel professionals beschouwen **diabetes type 2** als een chronische en progressieve ziekte. Maar in werkelijkheid is deze vorm van suikerziekte omkeerbaar, zoals dr. **Jason Fung** uitlegt in dit revolutionaire boek.

Jason Fung legt uit waarom conventionele behandelingen ervan de diabetes-problemen niet blijvend oplossen en kunnen leiden tot significante gewichtstoename en zelfs hartaandoeningen.

