

Persmap



De Slanke Waarheid

gezond afvallen zonder dieet of zweet

De Slanke Waarheid is een boek voor gewone mensen die normale dingen willen eten en gezond willen afvallen. Zónder onmogelijke diëten, extreme trainingsschema's of vieze shakes.

- Hoe krijg én houd je een slanke levensstijl?
- Wat kun je allemaal wél eten?
- Is het nou echt nodig om keihard te sporten?

Dit is geen dieetboek, maar een vlot geschreven leesboek waarin je allerlei praktische tips en informatie krijgt om je eigen slanke waarheid te vinden. Na het lezen van dit boek weet je niet alleen hoe je een slanke en gezonde levensstijl kunt ontwikkelen, je weet ook hoe je dat makkelijk en steeds 'onbewuster' kunt doen. Afvallen met de tips uit De Slanke Waarheid gaat misschien niet razendsnel, maar het is eenvoudig, inpasbaar in je dagelijks leven, gezond, goedkoop en je bereikt een blijvend resultaat.

"Ik geloof dat iedereen zijn eigen slanke waarheid kan vinden. Als je maar weet welke factoren allemaal meespelen. En dan gaat het echt niet alleen om veel sporten of van de chips afblijven. Je lijf, je hoofd en je gewoonten vormen nou eenmaal een complex geheel. Alleen als je weet aan welke knoppen je allemaal kunt draaien om daar invloed op uit te oefenen, kun je tot een gezonde levensstijl komen die voor jón werkt."

Mirjam Hommes

Het boek bestaat uit drie delen. Deel één gaat over het ontwikkelen van nieuwe gewoontes, het weerstaan en vermijden van verleidingen en de talloze manieren waarop je nieuw, onbewust gedrag kunt ontwikkelen. Deel twee behandelt de vraag wat je allemaal wél zou moeten eten en hoe je ervoor kunt zorgen dat dat ook daadwerkelijk gebeurt. In deel drie gaat het over beweging en sporten. Moet dat echt en zo ja hoeveel?

"Erg leuk omdat je het per hoofdstuk goed kan toepassen en zo langzaam je oude gewoontes kunt inruilen voor nieuwe goede gewoontes. Zeker een aanrader voor mensen die al langer bezig zijn met allerlei gekke diëten, die altijd maar tijdelijk helpen."

Jorinde, proeflezer

"Dit boek was heel leuk om te lezen. Veel goede tips en ook al een goed resultaat: ik ben een paar kilo kwijt. Bewust geworden van veel dingen over voeding die ik echt niet wist. Zeker lezen!!"

Elly, proeflezer

De Slanke Waarheid – gezond afvallen zonder dieet of zweet

Auteur: Mirjam Hommes

€ 20,00 | paperback | 2017

240 pagina's | NUR 243 | ISBN 978-90-827178-0-8

Alwéér een boek over afvallen?

Ja,

omdat de belangrijkste, meest praktische manieren om af te vallen **bij te veel mensen onbekend** zijn. Omdat er allerlei verhalen rondgaan over wat je wel en niet zou moeten eten zonder dat mensen te horen krijgen hóe ze dat kunnen **inpassen in hun drukke dagelijkse bestaan**. Omdat veel mensen **gek worden** van alle goeroes en tegenstrijdige adviezen. En geen tijd hebben om drie uur per dag **als een idioot in de sportschool** tekeer te gaan. Omdat de meeste mensen helemaal geen superfoods willen kopen en ook **geen vieze shakes** willen drinken, maar gewoon praktische tips willen over hoe ze op de handigste manier boodschappen kunnen doen en wat er dan in hun karretje zou moeten liggen. Omdat veel mensen niet eens in de gaten hebben dat ze honderden keren per dag **verleid worden** om verkeerde keuzes te maken en daardoor **denken dat ze een slappeling zijn** als ze een paar kilo te zwaar zijn.

Hoopgevend

Voor al die mensen is De Slanke Waarheid geschreven. Om ze handvaten te geven. En hoop. En een praktisch toepasbare, uitvoerbare manier om slanker en gezonder te worden. Want het is niet moeilijk, al gaat het misschien niet zo snel. Wanneer je je eigen slanke waarheid ontdekt, dan ziet je leven er over een jaar heel anders uit. Dan weet je aan welke knoppen je moet draaien en hoe je het vol kunt houden. Dan heb je de regie.

Geen dieet nodig

De wetenschap is het er wel zo'n beetje over eens: op dieet gaan werkt nauwelijks. Tenminste, niet op de lange termijn. Volgens de meest optimistische studies, is van alle mensen die op dieet gaan, na een jaar slechts een vijfde 10% of meer van hun oorspronkelijke gewicht kwijt. Oftewel, 80% van alle diëters is na een jaar minder dan 10% lichter of zelfs aangekomen. Op dieet gaan werkt dus bijna nooit.

Sporten hoeft niet, bewegen wel

In reclames en televisieprogramma's wordt vaak veel nadruk gelegd op het belang van sporten bij het bestrijden van overgewicht. Beweging is gezond en ondersteunt het afvallen en slank blijven. Ook helpt beweging bij de stofwisseling en slaap, zaken die belangrijk zijn voor een gezond gewicht. Maar sporten is niet zaligmakend. Dat is goed nieuws, want veel mensen hebben moeite met het volhouden van extreme trainingsschema's, voelen zich schuldig als ze niet naar de sportschool gaan en denken dat ze moeten hardlopen om dunner te worden. Dat is helemaal niet nodig.

Geen recepten, geen trainingsschema's

De Slanke Waarheid is geen dieetboek, geen sportboek en geen kookboek. Het is een boek voor gewone mensen die normale dingen willen eten en gezond willen afvallen. Een makkelijk leesbaar boek, met handige praktische tips en een aantal verrassende manieren om je ideale gezonde gewicht te bereiken. Voor iedereen die niet meer in sprookjes gelooft.

Preview

De eerste twee hoofdstukken van De Slanke Waarheid zijn te lezen via de website:

<http://www.slankewaarheid.nl/voorproefje/>

Recencies

Een greep uit de reacties van de eerste lezers:

Wendy:

“De slanke waarheid beschrijft niet alleen de slanke waarheid, maar ook de harde waarheid! Waar zijn we tegenwoordig helemaal mee bezig qua eten! Ik wist al aardig wat van voeding af, maar ik werd door het lezen van dit boek toch nog met mijn neus op de feiten gedrukt!”

Jorinde:

“Ik heb nieuwe dingen geleerd en een paar goede eye-openers gehad. Erg leuk omdat je het per hoofdstuk goed kan toepassen in je nieuwe ritme en zo langzaam je oude gewoontes kunt in ruilen voor nieuwe goede gewoontes. Zeker een aanrader voor mensen die al langer bezig zijn met allerlei gekke dieëten die altijd maar tijdelijk helpen. Tijd om mijn slanke waarheid te gaan ontdekken.”

Elly:

“Ik lees normaal bijna niet, maar dit was heel leuk om te lezen. Veel goede tips daar ook al een goed resultaat uit gehaald: paar kilo kwijt. Ben bewust geworden van veel dingen over voeding die ik echt niet wist. Zeker lezen!!”

Sandra:

“Ik heb dit boek in een paar dagen uitgelezen. Het is erg leerzaam en alle adviezen zijn goed onderbouwd met actuele (wetenschappelijke) inzichten. Bovendien is het erg leuk geschreven. Ik denk dat dit boek voor veel mensen een eyeopener is hoe ze tot een gezond gewicht kunnen komen zonder dieet. Zelf ben ik al jaren bezig met gezonde voeding en beweging. Toch heb ik een aantal nieuwe inzichten door het boek gekregen.”

Marjolijn:

“Dit boek is echt een eyeopener en makkelijk weg te lezen, waar je ook bij moet lachen soms. Het is zo herkenbaar en daardoor makkelijk op jezelf toe te passen. Stapsgewijs naar een andere way of life! Ik maak mijn keuzes nu heel bewust en beweeg veel meer. Zelfs verschillende en nieuwe gerechten gemaakt, die iedereen lekker vindt... Dan te bedenken dat ik koken niet leuk vind! Ik ben gezond en actief op weg naar mijn 50ste verjaardag en verdere leven. Ik ben geen lezer maar dit boek las makkelijk weg! Bedankt voor dit leuke leesbare boek vol eyeopeners!”

Meer reacties van lezers staan op de website: <http://www.slankewaarheid.nl/wat-lezers-zeggen/> en bijvoorbeeld bij bol.com.

PERSBERICHT

Ede, september 2017

Boek 'De Slanke Waarheid' over gezond afvallen zonder dieet of zweet

Wat is de waarheid over afvallen? Auteur Mirjam Hommes viel zo'n negen jaar geleden flink af, zonder daar veel moeite voor te doen. In 'De Slanke Waarheid' beschrijft ze hoe je je levensstijl écht kunt veranderen, wat je allemaal wél kunt eten en hoe het zit met beweging. De conclusie? Wondermiddelen bestaan niet, maar iedereen kan zijn of haar eigen slanke waarheid vinden en de frustrerende cyclus van afvallen en aankomen verbreken. Zonder dieet en zonder al te veel zweet.

Onbewust afgevallen

De schrijfster raakte haar eigen overtollige kilo's min of meer onbewust kwijt. En toen dat overgewicht weg bleef, was de vraag was natuurlijk: hoe dan? Want om af te vallen moet je toch diëten? En heel veel sporten? Niet dus. Hommes onderzocht de oorzaken van haar gewichtsverlies en kwam voor een flink aantal verrassingen te staan. Drie keer in de week op de loopband rennen, helpt meestal minder goed dan voortaan altijd een bushalte eerder uitstappen. Kennis over voedselmarketing geeft meer resultaat dan een 'verantwoord' tussendoortje. En veel dingen kun je gewoon wel eten. Als je leert om je hoofd te gebruiken om af te vallen en een beetje kennis hebt over wat wel en niet gezond is, kom je een heel eind. Dan is een slanke levensstijl inpasbaar in het dagelijks leven. En nog lekker ook.

Zelf aan de knoppen draaien

Zo'n slanke levensstijl ontwikkel je in kleine stapjes. Dan wordt nieuw gedrag uiteindelijk onbewuste routine. Het gaat niet alleen om wat je eet of drinkt, maar ook om bijvoorbeeld smaak, stress en slaap. Er zijn talloze knoppen waar je aan kunt draaien om slanker en gezonder te worden. Het eerste deel van 'De Slanke Waarheid' vertelt daarom hoe je je hoofd kunt gebruiken om je gedrag bij te sturen, nieuwe gewoontes te ontwikkelen en weerstand te bieden aan verleidingen. In het tweede en derde gedeelte worden de belangrijkste inzichten uit de wetenschap vertaald in praktisch advies over eten en bewegen.

'De Slanke Waarheid' is een vlot geschreven pocket, die leest als een trein. Met humor en af en toe een kleine schop onder het achterste wordt de lezer aangespoord om zelf de touwtjes in handen te nemen. Een hoopgevend boek voor iedereen die de verwarring over eten en afvallen zat is.

Overgewicht in Nederland

In Nederland is zo'n 54% van de mannen en 44% van de vrouwen te dik. Ook heeft bijna een kwart van de kinderen inmiddels overgewicht. Een paar kilo te veel is geen drama en je hoeft zeker niet superslank te zijn om gezond te zijn. Maar serieus overgewicht leidt tot allerlei gezondheidsproblemen zoals diabetes en hart- en vaatziekten. Artsen vrezen dat de gemiddelde levensverwachting door overgewicht de komende jaren zal dalen. Dat is ongekend in de naoorlogse geschiedenis. Bovendien zijn mensen vaak erg ongelukkig met hun overgewicht. Tijd voor een nieuwe aanpak!

De Slanke Waarheid is overal te koop. Contact: info@slankewaarheid.nl

Over de auteur

Mirjam Hommes (Nijmegen, 1971) heeft altijd interesse voor lekker eten en voor taal gehad. Ze schreef op haar zevende al schoolkrantjes en kookt sinds haar elfde, in eerste instantie tot groot verdriet van degene die de keuken op moest ruimen.



Na een slanke jeugd werd Mirjam tijdens haar studie in Wageningen een flink stuk steviger. Dat ging er nooit meer helemaal af, en zeker niet door te diëten of te sporten. Totdat een samenloop van omstandigheden er rond 2008 voor zorgde dat ze een heel andere levensstijl kreeg. Toen vlogen de kilo's eraf, en ze zijn weggebleven.

Nieuwsgierig als ze is, begon Mirjam zich toch af te vragen wat er aan de hand was. Kennelijk was ze inmiddels 'onbewust bekwaam' geworden in de kunst van het slank zijn. Maar... hoe dan?

De Slanke Waarheid

Ze dook er in en zocht het uit. De meeste antwoorden kon ze vinden, al was het soms via een kronkelige omweg. Haar boek 'De Slanke Waarheid' vertelt het verhaal én de conclusies van die zoektocht. En geeft je allerlei handige tips en aanwijzingen om jouw eigen slanke waarheid te vinden. Op weg naar een slank, gezond en fit leven.

Om verwarring te voorkomen

De Slanke Waarheid is het eerste boek van deze Mirjam Hommes. Er is echter nóg een auteur die Mirjam Hommes heet (je verwacht het niet). Zij is cultuurhistorica en schreef onder meer 'Het Temmen van de Eenhoorn' en 'Dorpsleven'.

Foto's

Foto's van de auteur zijn in hoge en lage resolutie te downloaden van de website:

<http://www.slankewaarheid.nl/pers/>

Veelgestelde vragen

Wat heeft je geïnspireerd tot het schrijven van ‘De Slanke Waarheid’?

“Ik houd van eten en ben al op jonge leeftijd begonnen met koken. Ik ben dol op bijvoorbeeld Italiaans eten en kook ook graag uit de diverse Aziatische keukens. Voeding heeft dus al heel lang mijn interesse. Maar toen ik zelf zo’n negen jaar geleden min of meer onbewust slank werd, verraste dat me toch. Ook ik had allerlei aannames over wat je zou moeten doen en laten om slank te worden. En nu ging het ineens vanzelf! Tegelijkertijd zag ik om me heen steeds meer mensen juist radeloos worden van hun gewicht. En in verwarring raken over wat ze daaraan konden doen. Ik heb ‘De Slanke Waarheid’ geschreven uit nieuwsgierigheid, maar zeker ook om al die mensen een hart onder de riem te steken en van werkbaar advies te voorzien.”

Wat hoop je met het boek te bereiken?

“Dat mensen gezonder en slanker worden natuurlijk! Maar vooral, dat ze zich niet meer zo beroerd voelen over hun lijf en hun gewicht. Dat ze niet al die schuldgevoelens en ‘zonde’ met zich mee blijven slepen, omdat ze weten wat het hele verhaal is. Dat ze zich realiseren dat je niet blijvend dun wordt van een extreem dieet of van eindeloze trainingssessies. Maar dat ze een manier gevonden hebben om een slanke levensstijl te ontwikkelen die bij hén past, en dus uiteindelijk weinig moeite meer kost. Dat ze bewapend zijn en hun eigen slanke waarheid kennen.”

Voor wie is het boek geschikt?

“Het boek is voor iedereen die graag nuchtere informatie wil en niet in sprookjes of wondermiddelen gelooft. Als je alles wat los en vastzit over voedsel en afvallen al gelezen hebt, dan staat er misschien niet zo heel veel nieuws in, hoewel ik nog steeds denk dat je dan iets kunt hebben aan het gedeelte van het boek dat over gedragsverandering gaat. ‘De Slanke Waarheid’ is een boek voor iedereen die graag geïnformeerd wil worden, maar geen zin heeft in hele ingewikkelde wetenschappelijke teksten. Of in eindeloze zinnen met allerlei literaire verwijzingen. Ik heb mijn best gedaan om het boek makkelijk leesbaar, informatief en praktisch te houden.”

Wat was het meest verrassende dat je ontdekt hebt tijdens je onderzoek?

“Dat veel sporten niet de oplossing is voor overgewicht. Bewegen is ontzettend goed voor een mens, maar je hoeft echt geen marathons te gaan lopen om slank te worden. Dat is ons aangepraat, onder meer door de frisdrankproducenten met al hun reclames vol sporters.”

Mogen we ooit nog een taartje of bitterballen?

“Jawel hoor, alleen niet elke dag.”

Wat wil je de lezer meegeven?

“Zorg dat het praktisch blijft voor jou. Alleen dan houd je het vol. Er zijn meerdere wegen naar Rome. Je vindt alleen wat voor jou werkt, als je dat zelf gaat uitzoeken. Dus ik hoop dat de lezers daadwerkelijk op zoek gaan naar hun eigen slanke waarheid.”

Komt er ook een kookboek?

“Er staan expres geen recepten in het boek – op een paar algemene aanwijzingen na. Het gaat namelijk veel meer om je algemene levensstijl, dan om weekmenu’s of recepten. Maar ik wil wel heel graag dat mensen over hun reserves voor het koken met verse ingrediënten heenkomen. Dus misschien wel. Het hangt ook af van de feedback die ik krijg van de mensen die met ‘De Slanke Waarheid’ aan de slag gaan. In de tussentijd beveel ik wel een paar kookboeken aan. Want er zijn er al best veel goede kookboeken natuurlijk.”