

Zelf-coaching van gezond gedrag

Dr. Jan Middelkamp



Praktische tips en
wetenschappelijke
inzichten voor
het verbeteren
van

Boek winnen?

Door onze samenwerking met BlackBoxPublishers mogen wij twee exemplaren van dit boek weggeven. Wilt u als trouwe lezer van BodyLIFE kans maken op een exemplaar? Stuur dan uw gegevens onder vermelding van 'boekactie BlackBoxPublishers' naar info@bodylifebenelux.nl.

Wil jij meer weten over het boek 'Zelf-coaching van gezond gedrag'?

Boek: Zelf-coaching van gezond gedrag

Auteur: Jan Middelkamp

Uitgever: BlackBoxPublishers
(www.blackboxpublishers.com)

Soft-cover boek

162 pagina's

Prijs: € 24,95

zijn als het gaat om gezondheid. Onderzoek stelt echter dat je beter fit en vet kunt zijn, dan niet-fit en slank. Als het gaat om niet bewegen of nooit trainen, merk je de gevolgen vrijwel nooit direct en dus mis je een belangrijke motivator om direct iets te doen. Ofwel als er geen ziekteverschijnselen zijn, dan hoeft je geen actie te ondernemen. Waarom wachten tot je ziek wordt? Aan de slag met gezond gedrag, 24/7!

Doelgroep

Dit boek beoogt een bescheiden, praktische informatiebron en handleiding te zijn voor iedereen die meer grip wil krijgen op zijn of haar leefstijl. Vanuit een wetenschappelijk perspectief krijg je meer inzicht in de mechanismen achter je eigen gedrag en leer je om diverse technieken voor gedragscoaching toe te passen.

Een boek waar je als fitnessprofessional veel van kunt leren als het gaat om jouw eigen leefstijl, het coachen van jouw klanten maar zeker ook interessant om als personal trainer of leefstijlcoach cadeau te geven aan klanten.

Het boek geschreven door Dr. Jan Middelkamp. Jan is gedragswetenschapper, bewegingswetenschapper en auteur van tientallen boeken.

ZELF-COACHING VAN GEZOND GEDRAG

De aandacht voor onze gezondheid bevindt zich mede door de COVID-19 pandemie op een historisch hoogtepunt. Voor je fysieke, sociale en mentale gezondheid kun je in Nederland terecht bij een grote hoeveelheid hulpverleners, psychologen, artsen en diverse coaches.

Naast de ondersteuning van anderen moet je toch echt het grootste deel van de tijd (24/7) jezelf coachen. Hoe kun je je eigen gedrag managen? Het is mogelijk met drie sleutelwoorden die in het boek 'Zelf-coaching van gezond gedrag' uitgebreid aan bod komen. Deze sleutelwoorden zijn: zelf-coaching, gezondheid en gedrag.

Gezondheid, gedrag en zelf-coaching

Je kunt bijvoorbeeld betwisten of ongezond eten wel bestaat. Maar als het dan al bestaat, dan wordt het pas ongezond als je het in je mond stopt en doorslikt. Want slechts enkele

keren per jaar een vette hamburger eten, zal niet leiden tot eerdere sterfte of lagere kwaliteit van leven. Eet je tien hamburgers per week, dan wordt het anders. Dan heb je het over het volgende sleutelwoord: gedrag.

Gedrag is het speerpunt van dit boek. Als het gaat om gezond gedrag, dan wordt vaak een simpele afkorting gebruikt: BRAVO. Dit staat voor Bewegen, Roken, Alcohol, Voeding en Ontspanning, de Z van Zitten wordt hier nog aan toegevoegd. Alle BRAVO-factoren worden in een apart hoofdstuk behandeld. Zo leer je dat bewegen en trainen de belangrijkste factoren



Dit najaar start NL Actief met enkele honderden clubs de campagne Nederland wordt weer fit! Dé ledenwerfcampagne om Nederland in 10 weken weer fit en vitaal te maken. Je wordt hierbij volledig ondersteund en ontzorgd door NL Actief en de kennispartners. Dit boek heeft een sterke link met de leefstijlcampagne Nederland wordt weer fit! En kan als onderdeel van deze campagne bij NL Actief in grotere hoeveelheden worden aangeschaft. Bekijk de mogelijkheden bij NL Actief.