

The Sitting Chef

Alles over de gevaren van lang zitten en wat je daar met voeding tegen kunt doen

**INCL. 21 DAGEN
SIT SMART-
EETPLAN**

BESTRIJD DE RISICO'S
EN GEVOLGEN VAN
TEVEEL ZITTEN MET
DE "SIT SMART"-
EETMETHODE!

"Een
uniek boek!"

Dr. Kris Verburgh
De Voedselzandloper

- ANTI ONTSTEKING
- ANTI HART- EN
VAATZIEKTEN
- ANTI DIABETES
- ANTI KANKER
- ANTI TROMBOSE
- ANTI OSTEOPOROSE
- ANTI OBESITAS
- ANTI DEPRESSIE

**MEER DAN
80 HEERLIJKE,
EENVOUDIGE
RECEPTEN VOOR
ELKE DAG**

Annemarie Postma

annemarie postma

The Sitting Chef

Alles over de gevaren van lang zitten en wat je
daar met voeding tegen kunt doen

ANNEMARIE'S 21 - DAY SIT SMART CHALLENGE

The Sitting Chef

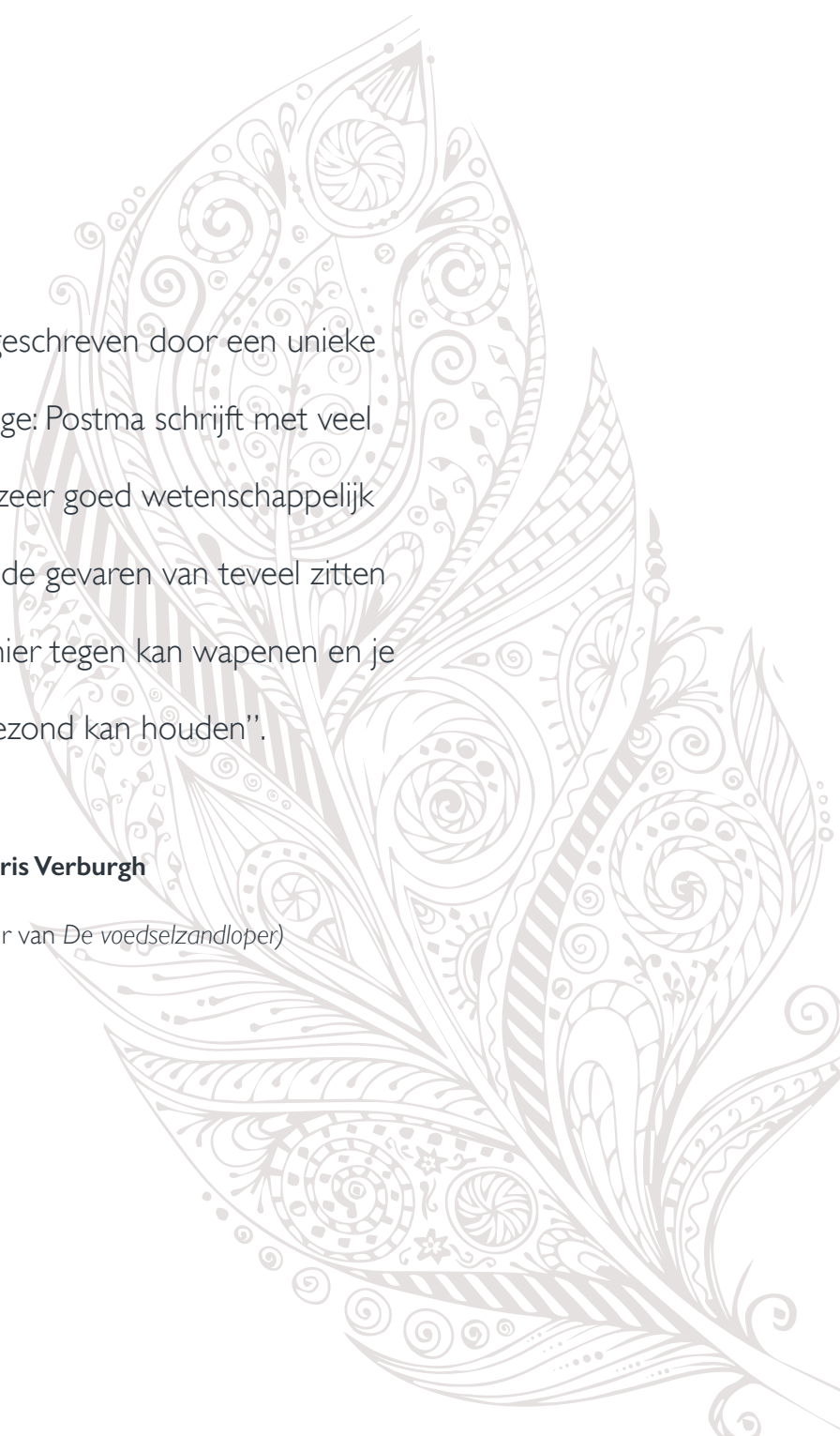
Alles over de gevaren van lang zitten en wat je
daar met voeding tegen kunt doen



2016 - BCL

FOTOGRAFIE & FOODFOTOGRAFIE Nico Kroon • **FOODSTYLING** Annemarie Postma & Nico Kroon

LAYOUT & DESIGN Annemarie Postma & Michael Reefs



“Een uniek boek geschreven door een unieke ervaringsdeskundige: Postma schrijft met veel enthousiasme en zeer goed wetenschappelijk onderbouwd over de gevaren van teveel zitten en hoe voeding je hier tegen kan wapenen en je lichaam gezond kan houden”.

Kris Verburgh

(Arts en auteur van *De voedselzandloper*)

HET GEVAAR VAN ZITTEND LEVEN

"Sitting is more dangerous than smoking, kills more people than HIV and is more treacherous than parachuting. We are sitting ourselves to death".

Dr. James Levine



“**L**aat vijf jaar lang intern verbleef. Zij snapte toen al dat het niet logisch was om als zittend mens op dezelfde manier te blijven eten als ik daarvoor deed, en dat dit op termijn onherroepelijk tot problemen zou leiden. je voeding je medicijn zijn en je medicijn je voeding’. Met deze wijze woorden van Hippocrates groeide ik op. Toen ik in de tachtiger jaren een dwarslaesie kreeg en in een rolstoel terecht kwam, was er weinig tot geen kennis over de gevaren van zitten, laat staan dat er iets bekend was over voeding in combinatie met een zittende leefstijl. Maar ik had geluk. Mijn moeder verdiepte zich in werkelijk alles wat een zittend leven voor mijn lichamelijke en geestelijke gezondheid zou betekenen. Ze volgde cursussen op het gebied van gezonde voeding en gooide vervolgens in één klap ons eetpatroon om. Het was voor haar gewoon een logische kwestie: veel zitten betekende drastisch anders gaan eten, om toekomstige gezondheidsellende voor te zijn en ervoor te zorgen dat ik op een vitale, fijne, mooie manier ouder kon worden. Dag in dag uit bracht ze trouw pannetjes met eten naar het revalidatiecentrum, waar ik

vijf jaar lang intern verbleef. Zij snapte toen al dat het niet logisch was om als zittend mens op dezelfde manier te blijven eten als ik daarvoor deed, en dat dit op termijn onherroepelijk tot problemen zou leiden.

Vernieuwend

Door onze manier van eten was ik, ondanks dat ik vanaf mijn elfde alleen nog maar zat, altijd vrolijk, superslank en gezond, en zag ik er eigenlijk opvallend gezonder uit dan andere kinderen in de revalidatiecentra waar ik jarenlang verbleef; zo opvallend zelfs dat ouders van de andere kinderen mijn moeder regelmatig vroegen: 'hoe kan het, dat Annemarie zoveel levensspirit heeft, er zoveel beter uit ziet dan mijn zoon of dochter en dat ze zo slank blijft? Mijn moeder probeerde ze dat wel uit te leggen maar veel mensen namen dat in die tijd niet al te serieus. Het werd een beetje weggewuifd als 'extreem alternatief'. Maar dat was het allerminst; wat zij deed was bijzonder intelligent, extreem vernieuwend en vooruitstrevend.



Sitting Paradox

Inmiddels, ruim 35 jaar later, ben ik een 'professionele zitter' tegen wil en dank, en ben ik het levende bewijs van wat gezonde, zuivere - en op een zittende leefstijl aangepaste - voeding met je doet. Ik ben eigenlijk een 'sitting paradox': ik leid weliswaar een zittend leven, maar ben gezond, heb ongelooflijk veel energie en weeg nog altijd de 49 kilo die van nature bij mij hoort. Ik gebruik nog altijd tips en recepten van mijn moeder, maar heb door de jaren heen, door vallen en opstaan, studie en nieuwe inzichten, mijn eigen "sit-smart"- eetmethode ontwikkeld. Ik had simpelweg geen keus, omdat geen enkel, echt geen enkel bestaand dieet geschikt is voor mensen die 6 tot 10 uur per dag zitten; iets wat eigenlijk heel gek is, omdat bijna iedereen van ons te veel zit en een zittende leefstijl echt om een totaal ander eetpatroon vraagt en om een andere benadering van voeding dan we gewend zijn.

Eén radijs per dag?

Toen ik het eerste professionele model in een rolstoel werd - iets wat natuurlijk opviel - werd me ongeveer dagelijks gevraagd wat ik at en hoe ik at. Er waren mensen die me tot de laatste kruimel nadeden met eten en voor wie ik, op verzoek, toen al complete eetplannen schreef. Een collega journalist mailde me eens: 'Hoe doe jij dat? Je bent slanker dan slankst. Je ziet er zelfs afgetraind uit. Ik

bedoel, wij dames staan ons drie, vier, vijf keer per week in het zweet te hupsen met een gymlesje, wij doen alle boodschappen op de fiets, wij proberen de trap te nemen en niet de lift, en dan nog zijn wij te dik. Eet je één radijs per dag, of zo? Dat leek mij nou es leuk om te weten. Jij bent een topsporter, dat weet ik zeker. Hoezo handicap? Superieure zelfbeheersing, daar zou ik meer aan denken'.

“Geen enkel bestand dieet is geschikt voor mensen die 6 tot 10 uur per dag zitten”.

Onwaarschijnlijk: zittend én gezond

Nee, ik eet niet maar één radijs per dag, ben geen topsporter, zit véél meer dan 6 uur per dag (!) en hou ontzettend van lekker eten. Maar, inderdaad zelfbeheersing heb ik wel. Ik begrijp dat mijn zittende leefstijl om alertheid, specifieke kennis, discipline en om bewuste keuzes vraagt. Hoe je de gezondheidsrisico's van het vele zitten kunt beperken is altijd de centrale vraag in mijn leven geweest. Een, dat mag duidelijk zijn, heel cruciale vraag, omdat een vrouw in een rolstoel zijn én gezond en energiek zijn, niet zo'n vanzelfsprekende en gewone combinatie is. Als het om de volksgezondheid gaat, heeft de afgelopen jaren vooral de focus gelegen op de duizelingwekkende stijging van het aantal mensen met overgewicht en obesitas. Die discussie werd op een

“Hoe je de risico's van het zitten kunt beperken is altijd de centrale vraag in mijn leven geweest”.

zeker moment een beetje verfijnd door de nadruk te leggen op buikomvang en taille-heup verhouding om te bepalen hoe risicovol het overgewicht van de persoon in kwestie daadwerkelijk is. Echter, gewicht is slechts een deel van het verhaal. Want je kunt dik zijn en fit, en je kunt dun zijn en niet fit. Wat heel onwaarschijnlijk is, los van je lichaamsvorm, is dat je een zittende/inactieve (sedentaire) leefstijl hebt en gezond bent.

Waarom is langdurig aaneengesloten zitten zo slecht?

Uit onderzoek blijkt dat volkomen gezonde, lopende mensen die langdurig zaten, al heel gauw hun vermogen verliezen tot het opnemen van glucose (suiker). Onze benen vormen onze grootste spiergroep. En dit is één van de voornaamste redenen waarom langdurig zitten zo slecht is. Want als je je benen niet meer beweegt, dan vermindert je stofwisseling drastisch. Dit houdt in dat na maaltijden je bloedsuikerspiegel tot grote hoogten stijgt. Bij wie veel zit, blijft die bloedsuikerspiegel pieken met alle gevolgen van dien, zoals diabetes, ontstekingen van de vaatwanden en dus hart- en vaatziekten. Voor mensen die de hele dag zitten, is het risico op een hartaanval dan ook even groot als voor mensen die roken.



"Ik heb een eetmethode ontwikkeld die echt totaal afgestemd is op een zittend leven".





*“Ik werd al heel jong
geconfronteerd met de
gevaren van te
veel zitten”.*



de juiste voeding kun je de biochemie van je lichaam dusdanig beïnvloeden en veranderen dat het de toenemende schade en veroudering van je cellen vertraagt. Het is dus allang niet meer enkel belangrijk om te weten welke voedingsmiddelen we moeten laten staan; het is inmiddels interessanter om te weten welke voeding het juiste recept is voor een energiek, vitaal en optimistisch leven.

“Dit is het eerste boek dat geschreven is voor iedereen die te veel zit door iemand die haar hele leven zit”.

Wat is een gezonde leefstijl?

Als laatste: een gezonde leefstijl is niet alleen wat je eet, maar is uiteindelijk alles wat je denkt en doet en hoe je in het leven staat. Het is niet alleen wát je eet maar ook hoe je eet. Het is de manier waarop je met de uitdagingen op je levenspad omgaat. Het is in hoeverre je het leven kunt accepteren en durft mee te bewegen met de stroom van het leven. Het is de hoeveelheid compassie voor jezelf, het zijn je relaties met anderen en hoe je daarin staat. Het is je thuis voelen bij jezelf en in je leven. Het is je verbinding met de natuur en met dieren. Het is zingeving en spiritualiteit. Het is uit slachtofferschap blijven en dankbaar leven. Het is dus veel meer dan sporten, het eten van biologische appeltjes en de juiste superfoods.

“Sit smart” - eetpatroon

Ik heb geleerd dat een gezonde leefstijl ook vooral zit in jouw JA! tegen het leven, hóe het ook komt, dus met alles erop en eraan. Hoe gecompliceerd mijn leven ook is, voor mij is het telkens weer een bewuste keuze om goed voor mijzelf te zorgen, met compassie met mijzelf om te gaan en ruimte te bieden aan het leven, zonder de realiteit steeds op te splitsen in ‘leuk’ of ‘niet leuk’, en ‘goed’ of ‘slecht’. Makkelijk? Nee. Maar wel een uitdaging die voor je gezondheid en levensgeluk bijzonder de moeite waard is. Daarnaast heeft mijn handicap me al heel vroeg met mijn neus op bepaalde feiten gedrukt; mijn fysieke beperkingen hebben een “sit smart”- eetpatroon tot noodzaak gemaakt. Het heeft me een manier van eten doen ontwikkelen die ook voor jou interessant kan zijn. Dus laat me je inspireren, en je helpen om de schadelijke effecten van te veel zitten tegen te gaan, en zo je zittende leven diepgaand te verbeteren!

Be healthy, be happy, sit smart!

Annemarie



*"It became a
question of sugar,
or my life.
I chose my life".*

Karly Randolph Pitman
(ex suikerverslaafde)



DE NADELEN VAN SUIKER IN HET KORT

- Geraffineerde suikers leveren geen vitamines of voedingswaarden
- Versnelt veroudering
- Ondermijnt je immuunsysteem
- Zorgt voor botontkalking
- Bevordert de ontstekingen en ziektes in je lichaam
- Verstoort de bloedsuikerspiegel
- Leidt tot insulineresistentie, diabetes type 2 en obesitas
- Verhoogt je bloeddruk
- Zorgt voor futloosheid, rusteloosheid en neerslachtigheid
- Veroorzaakt op lange termijn stress
- Verstoort je natuurlijke nachtrust
- Zorgt voor depressiviteit en gedragsproblemen
- Verstoort je metabolisme en verkort je levensduur

Niet vetten maar suiker oorzaak hart- en vaatziekten!

Uit de laatste onderzoeken blijkt ook dat niet vetten de oorzaak zijn van hart- en vaatziekten, maar dat de suikers waarschijnlijk de oorzaak zijn. Dit komt doordat niet de vetten, maar juist de suikers zorgen voor ontstekingen aan de vaatwand en vervolgens verharding (vervetting/verkalking) van je vaten (arteriosclerose).

“Nergens op de wereld wordt zoveel suiker en worden zoveel witmeelproducten gegeten als in het westen, en nergens komen dan ook zoveel ontstekingsziektes voor”.

Suiker en ontstekingen

Welvaartsziekten worden allemaal veroorzaakt door ontstekingen op celniveau. Voorbeelden van deze ziekten zijn: insulineresistentie, diabetes type 2, aderverkalking (arteriosclerose), hart- en vaatziekten, obesitas, kanker, Alzheimer, Parkinson, ADHD. Een van de grote oorzaken van deze ontstekingsziektes is suiker. Suiker is een grote belasting voor de alveesklier, die insuline produceert om zo de suiker te helpen verbranden. Bij een te grote suikerconsumptie worden je insulinespiegels permanent te hoog en word je ziek. Je immuunsysteem raakt overbelast door de grote insulinevraag en kan zich daarom minder verweren tegen ontstekingen en oxidatieprocessen. Heel eenvoudig gezegd: suiker stimuleert de insuline afgifte, en insuline stimuleert de ontstekingsreactie. Nergens op de wereld wordt zoveel suiker (en witmeelproducten) gegeten als in het westen, en nergens komen dan ook zoveel ontstekingsziektes voor.



WELCOME TO MY
SIT SMART
KITCHEN



HOE WERKT DE 21- DAGEN "SIT SMART"- KICKSTART?



Waarom 21 dagen?

Ik heb het getal 21 bewust gekozen als basis voor dit eetplan.

Het duurt namelijk ongeveer 21 dagen om een nieuwe gewoonte aan te leren. Als je bijvoorbeeld niet dagelijks je tanden flost, zul je merken dat zodra je jezelf zo'n 3 weken iedere dag bij de les houdt om het wél te doen, het daarna 'raar' voelt om het een dag over te slaan. Het flossen is dan een gewoonte geworden. Zo ook: na mijn 21 dagen eetplan. Als je de kick-start eenmaal achter de rug hebt en voelt (en ziet!) wat het met je doet, zul je misschien nog niet je ideale energieniveau en gewicht hebben bereikt, maar heb je wél het gereedschap en de *mindset* waarmee dat in de paar maanden erna moeiteloos zal gaan lukken.

Aan de slag!

Elke dag van de kickstart, bied ik je 7 dagen lang recepten en suggesties voor elke maaltijd en tussendoortjes. Na deze 7 dagen kun je dit eetplan twee keer herhalen, maar je kunt ook gaan variëren met alle heerlijke, makkelijke extra recepten aan het einde van dit boek. Er zijn opties en keuzes genoeg, maar het gaat erom dat je in die 7 dagen het principe leert begrijpen van de "sit smart"- eetmethode. Elk recept is gebaseerd op 2

personen. Als je voor meerdere mensen kookt, kun je de hoeveelheden gewoon aanpassen. Houd je aan de ingrediënten die ik je aangeef, maar kook vooral ook op je gevoel.

Food prepping

Ik raad je aan om te proberen zoveel mogelijk aan food prepping te doen zodat je gezonde maaltijden altijd zo uit de koelkast te pakken zijn. Voorbereiding is écht het halve werk op weg naar meer gezondheid. Maak je boekweitpannenkoekjes op zondag zodat je ze de hele week zo kunt pakken (je kunt ze, als je wilt, dagelijks als lunch eten. Maak ook je green smoothies altijd de avond tevoren. En als je salades meeneemt naar je werk, doe ze dan in een Ball Mason Jar of andere wekpot (een ideale manier om salades mee te nemen). Als laatste: laat je niet overweldigen maar begin gewoon. Vrienden zullen commentaar gaan leveren op het feit dat je overduidelijk meer energie en een prachtige huid hebt gekregen en dat je anders uit je ogen kijkt. Kortom, je hebt een toekomst voor je liggen om je op te verheugen!

**“Je hebt een toekomst
voor je liggen om je op te
verheugen!”**

SUPER GROENE OCHTEND DETOX SMOOTHIE

Ontbijt, 2 personen

Met deze reinigende smoothie ondersteun je het natuurlijke ochtendproces van je lichaam optimaal.

2 koppen spinazie | ½ kop verse koriander | 1 takje munt (4 - 5 blaadjes) | 1 Pink Lady appel (geschild) | sap van 1 limoen | plak (van 1,5 cm) verse gemberwortel | 2 pruimen zonder pit | 2 el hennepzaad | 4 koppen water | optioneel: 2 tl chlorella poeder voor extra reiniging

Doe alle ingrediënten in de blender. Zorg dat je de vaste/hardere dingen (zoals appel en gember, pruimen en hennepzaad) altijd eerst doet. Voeg daarna de overige ingrediënten toe en als laatste het water. De dikte van de smoothie kun je aanpassen naar eigen smaak door water toe te voegen of juist wat minder water te gebruiken. Blend het geheel op de hoogste stand voor ongeveer 30 seconden, totdat je een romige smoothie hebt. Extra tip: als je je smoothie nog romiger en voedzamer wilt hebben, voeg dan een halve (geschilde en ontpitte) avocado toe en/of een el extra vierge kokosolie van Amanprana.

DRINK JE SCHOON

Zowel koriander als de zoetwateralg chlorella zijn zeer ontgiftend. Beide helpen om zware metalen uit je lichaam te verwijderen en reinigen het bloed. Daar-



naast bevordert chlorella de spijsvertering en darmwerking en is het goed voor de lever en een gezonde darmflora.

om de dag altijd te beginnen met iets wat dit reinigingsproces niet stopt of verstoort, maar juist ondersteunt.

HELP JE LICHAAM IN DE OCHTEND

's Ochtends is je lichaam, zeker tot een uur of twaalf 's middags, aan het reinigen en 'afvoeren'. Het is daarom belangrijk

QUINOA TABOULEH MET SHOARMA

Lunch, 2 personen

Dit voedingsproduct past zeer goed bij een zittende leefstijl. Het is geen graan maar een zaadje en niet slecht voor de bloedsuikerspiegel.

150 g witte quinoa | 150 g Beluga linzen | 2 wortels, fijngesneden | 1 middelgrote rode ui, fijngesneden | ½ komkommer, in kleine blokjes gesneden | ½ bosje platte peterselie, fijngehakt | ½ bosje koriander, fijngehakt | ½ bosje muntblaadjes, fijngehakt | bakje granaatappelpitjes | 75 g kikkererwten, gekookt | 250 g biologische Shoarma van De Vegetarische Slager | **Voor de dressing:** 1 teen knoflook, fijngehakt | 1 el Ras el Hanout of falafelmix | 6 el olijfolie | 2 el rode wijnazijn | ½ el kokosbloesemsiroop of ahornsiroop | versgemalen zwarte peper of chilipeper en Himalayazout of Keltisch zeezout naar smaak

Spoel de quinoa in een fijnmazige zeef onder stromend water eerst heel goed, tot er schoon water van af komt. Bij sommige verpakte quinoa is spoelen niet nodig, maar spoel de quinoa bij twijfel altijd om de ietwat vreemde smaak van achtergebleven slijpsel te verwijderen. Kook de quinoa en linzen in groentebouillon beetgaar. Laat uitlekken in een zeef. Bak de wortel, samen met de rode ui, beetgaar in een beetje koolzaadolie. Maak de dressing. Voeg alles bij elkaar en laat een kwartiertje staan om in te laten trekken. Bak de shoarma knapperig in een beetje koolzaadolie. Voeg alles bij elkaar in een leuke schaal. Garneer met wat blaadjes koriander!



DE IDEALE 'TAKE-TO-WORK' SALADE!

QUINOA IS GEEN GRAAN

Quinoa is een 'pseudo-graan'. De zaadjes, het meel en alle andere afgeleide producten van quinoa bevatten geen gluten, zijn laag glycemisch en dus goed voor de bloedsuikerspiegel.

PLANTAARDIGE EIWITBRON

Quinoa bevat meer eiwitten dan alle andere graansoorten. Bovendien is het

rijk aan vitamine B2 en E en mineralen als ijzer, koper en magnesium. Heerlijk als vervanger voor rijst, in salades of in muffins etc. Quinoabloem is heel geschikt om de verteerbaarheid van zetmeelrijke voeding te verbeteren. Let wel goed op waar de quinoa vandaan komt. Quinoa uit bijvoorbeeld Canada is prima, maar het wordt ook geëxporteerd door arme landen waardoor de lokale bevolking zelf geen of nauwelijks voedsel meer heeft.

AMANDELROTSJES

Snack

Een bron van gezonde vetten, eiwitten, vezels, antioxidanten en magnesium. Deze bommetje zijn de absolute supersnack voor zitters!

75 g witte biologische amandelen | zakje biologische kokosrasp (bijvoorbeeld van Amanprana) | 125 g gedroogde dadels | 2 el biologische bosvruchtenjam, ongezoet | optioneel: 1 el RAW cacao poeder

Verwarm je oven voor op de laagst mogelijke stand (bijvoorbeeld 50-60 graden). Pureer dadels en jam kort met een staafmixer. Meng er als laatste met een lepel de kokosrasp, en eventueel rauwe cacao, doorheen. Schep het mengsel in een schaal en meng het met de hele amandelen zodat er om elke amandelen een laagje kleverige pasta zit, en elke amandel een klein hoopje wordt. Leg de amandelen één voor een op een vel bakpapier op een bakplaat. Zet ze ca. 2 uur op de laagste stand in de oven, liefst met de deur van de oven op een kier zodat de oven niet warmer wordt dan 45-50 graden. Kijk en voel af en toe gewoon even. De bedoeling is dat de rotsjes een beetje indrogen maar niet te veel, het moet een beetje plakkerig blijven. Drink er een kopje thee bij met verse gember. Eet nooit meer amandelrotsjes achter elkaar dan een stuk of 5-6 om bloedsuikerpieken te voorkomen. Enjoy!



AMANDELEN: GEZOND VOOR ZITTERS!

Noten bevatten weinig koolhydraten, maar veel gezonde vetten, eiwitten en vezels. Dat maakt ze een perfecte keuze voor mensen die veel zitten en dus een verhoogd risico op diabetes hebben. Iets anders dat ze bijzonder geschikt voor zitters maakt, is dat ze zeer veel magnesium bevatten. Magnesium is een mineraal dat betrokken is bij meer dan 300 lichaams-

processen, waaronder ook weer het - voor zitters zo belangrijke - bloedsuikerbeheer. Maar magnesium is ook belangrijk voor ontspanning van de spieren, tegengaan van spierkrampen, verlagen van de bloeddruk en het tegengaan van botontkalking doordat het de calciumopname verbetert. Ook zijn amandelen een geweldige bron van antioxidanten en beschermen ze ook je LDL cholesterol tegen oxidatie; een cruciale stap in het proces bij hart- en vaatziekten.

TEVEEL ZITTEN: HET VOLKSGEZONDHEIDSPROBLEEM VAN DE 21STE EEUW

We zitten steeds vaker en langer, zowel thuis als op het werk, terwijl recent onderzoek uitwijst dat het leidt tot diabetes, hart- en vaatziekten, leververvetting, kanker, depressie en vroegtijdig overlijden. Voor mensen die de hele dag zitten, is het risico op een hartaanval zelfs even groot als voor mensen die roken.

Hoeveel zit jij op een dag? Op je werk? In de auto? Tijdens vergaderingen? Tijdens een avondje uit met vrienden? Tijdens het eten? Voor de tv? Thuis achter de computer? Hebben we in feite niet allemaal de zit-ziekte (sitting disease)? We hebben nu eenmaal een zitcultuur. Volgens de *Wereld*

Gezondheids Organisatie (WHO), heeft 60 tot 85% van de wereldbevolking een zittende leefstijl. Het is dan ook een van de meest ernstige volkgezondheidsproblemen van deze tijd.

Is er iets tegen te doen? Ja, maar sporten is het niet. De schadelijke effecten van langdurig zitten zijn niet op te heffen door vijf keer per week een half uur te sporten; de gezondheidsschade van een sedentaire leefstijl blijkt onomkeerbaar. Dus wat dan? Hoe kun je dan toch de enorme risico's van het zitten tegengaan? Daarover gaat dit boek.

BESTRIJD DE RISICO'S VAN HET ZITTEN MET DE SIT SMART- EETMETHODE

Voormalig model en bestsellerauteur Annemarie Postma leidt al ruim 36 jaar een zittend bestaan als gevolg van een dwarslaesie. Toch is ze nog altijd superslank en gezond, bruiст ze van de energie en ziet ze er fantastisch uit. Haar geheim? Dat lees je in dit boek.

Ze ontdekte dat geen enkel bestaand dieet werkelijk geschikt is voor mensen met een zittende leefstijl. Gebaseerd op jarenlange persoonlijke ervaring, studie en de meest recente wetenschappelijke inzichten, ontwikkelde ze daarom de *Sit Smart eetmethode*. Door middel van 10 principes laat ze zien hoe de gezondheidsgevaaren van het zitten voorkomen en bestreden kunnen worden met voeding.

Annemarie: "Een zittende leefstijl vraagt echt om specifieke kennis, en vereist een ander eetpatroon en andere benadering van voeding dan we gewend zijn".

Leer alles wat je moet weten over gezonde én ongezonde voeding. Ontdek hoe je je lichaam de beste kans geeft om zich goed te voelen en optimaal te functioneren, ondanks de vele uren die je per dag zit.



NUR 860



www.booksforconsciousliving.com