

Wat is nu écht gezond?

De gebruiksaanwijzing van jouw lichaam

Lees jij wel eens de gebruiksaanwijzing van een product? De kans is klein. Vaak worden deze niet gelezen, of enkel wanneer zich een probleem voordoet. In mijn werk hoor ik patiënten wel eens zeggen: *“had ik maar de gebruiksaanwijzing van mijn eigen lichaam.”* Die gebruiksaanwijzing bestaat en wordt in dit boek op een begrijpelijke manier uiteengezet.

Was het maar zo dat ieder mens bij de geboorte een duidelijke handleiding meegeleverd kreeg. Helaas moet men zelf op zoek gaan naar de juiste informatie om het eigen lichaam gezond te houden of weer gezond te maken.

Wie heeft er nu gelijk als het gaat over wat écht gezond is? Als consument zit je gevangen in een doolhof van tegenstrijdige informatie, waarbij iedereen andere belangen heeft. Denk maar eens aan de geneesmiddelen- en voedingsindustrie en de media die inspelen op de hypes rondom gezonde voeding.

Dit boek geeft je antwoord op de vraag: wat is nu écht gezond? Voorkennis over de werking van het menselijke lichaam is niet nodig. In deze gebruiksaanwijzing neem ik je stapsgewijs mee in het doolhof van informatie zodat ook jij een gezonde start kan maken.



J.F.C.H (Sjaak) Mulders, geboren te Roermond in 1960, heeft zijn ervaringen als huisarts en arts voor integrale geneeskunde gebruikt om deze handleiding te schrijven.

ISBN 978-90-828749-0-7