

Belangrijk ♣ Favoriet

Gezonde voeding, wetenschap & recepten

- **Eet als een expert, een wetenschappelijk boek over het hoe, wat en waarom van gezond eten, I'm a Foodie, Kosmos, 2016 (ook met recepten); <https://www.iamafoodie.nl>, Evidence-based food collectief, geschreven door professionals ♣**
- Eet als een atleet, de praktische verdieping voor elke sporter op elk niveau, I'm a Foodie, Kosmos, 2017 (ook met recepten)
- Eet je Slim, neurowetenschap en het effect van voeding op onze hersenen, Lisa Mosconi, 2018, Atlas Contact, 2018 ♣
- Vet belangrijk, feiten en fabels over voeding, vetverbranding en verborgen dikmakers, Mariette Boon & Liesbeth van Rossum, Ambo Anthos, 2019 ♣
- Het voedsellabyrint. Een weg uit het doolhof van eetadviezen en -trends, Jaap Seidell & Jutka Halberstadt, Atlas Contact 2015
- Jongleren met Voeding Kleine en grote vragen over een leven lang gezond eten, Jaap Seidell & Jutka Halberstadt, Atlas Contact, 2018
- De Mooie Voedselmachine, alles over de darmen een onderschat orgaan, Giulia Enders, Luitingh-Sijthoff, 2014,
- Diabetes type 2, maak jezelf beter, Karine Hoenderdos en Hanno Pijl, Fontaine, 2016
- **Goud op je Bord I, Voor iedereen die van sport en lekker eten houdt, Erik te Velthuis en Brenda Frunt, Akro Sports Media, 2011 (recepten) ♣**
- **Goud op je Bord II, Voor iedereen die van sport en lekker eten houdt, Erik te Velthuis en Brenda Frunt, Akro Sports Media, 2017 (recepten) ♣**
- Veg, het River Cottageboek met groenten in de hoofdrol, Hugh Fearnley- Whittingstall, Gottmer-Becht, 2012 (recepten)
- Heel Veel Veg, River Cottage - gezonde recepten met de lekkerste groenten, Hugh Fearnley-Whittingstall, Gottmer-Becht, 2018 (recepten) ♣
- Simpel, Ottolenghi, Fontaine, 2018 (recepten)
- **Voed je brein, gezond eten en drinken voor de hersenen, Iris Sommer, uitgave van de Hersenstichting, 2022 ♣**
- De bacterie en het brein, Iris Sommer, de invloed van darmflora op de gezondheid van je hersenen, Iris Sommer, Atlas Contact, 2023

Slaap & herstel

- **Slaap, nieuwe wetenschappelijke inzichten over slapen en dromen, Matthew Walker, 2018, De Geus, ISBN 978 90 445 40345 ♣**
- De Slaap revolutie, het belang van slaap, rust & herstel, Arianna Huffington, 2016, Bruna, ISBN 978 94 005 0778 4
- Het Slapende Brein, slaap voorwaarde voor welzijn en presteren, Anton Coenen, 2015, Arko Sports Media. ISBN 978 90 5472 318 9
- Rust in Uitvoering, meer voor elkaar krijgen door minder te werken, Alex Soojung-kim Pang, 2016, Kosmos, ISBN 978 90 215 6092 2
- Nooit Meer Te Druk, een opgeruimd hoofd in een overvolle wereld, Tony Crabbe, 2016, Luitingh-Sijthoff, ISBN 978 90 245 7268 7
- Rust en regelmaat, Wat je kunt leren van het leven in een klooster, Anselm Grün en Petra Altmann, Forte, 2008
- Vrede kun je leren, David van Reybrouck & Thomas D'Ansembourg, De Bezige Bij, 2017 ♣

Het Brein, gezondheid & de invloed van de omgeving

- **IK2, de beste versie van jezelf, Ontwikkel je hersenen en bereik je doelen met het EFFECT-programma, Margriet Sitskoorn, Vakmedianet Management B.V. 2015 ♣**
- Laat je hersenen niet zitten, hoe lichaamsbeweging de hersenen jong houdt, Erik Scherder, Athenaeum – Polak & Van Gennep, 2014 ♣
- De Gestoorde Geest, wat ongewone hersenen ons vertellen over onszelf, Eric Kandel, Atlas Contact, 2018 (Eric Kandel is Nobelprijswinnaar voor Fysiologie en Geneeskunde) ♣
- Het Maakbare Brein, gebruik je hersens en word wie je wilt zijn, Margriet Sitskoorn, Bert Bakker, 2006
- HersenHack, update je brein, Margriet Sitskoorn, Prometheus, 2019
- Wij Zijn Ons Brein, van baarmoeder tot Alzheimer, Dick Swaab, Contact, 2010
- Brein meester, 12 principes om het beste uit je brein te halen, John Medina, Amsterdam, Pearson Benelux, 2011 ♣
- Een opgeruimde geest, omgaan met de stortvloed aan informatie die dagelijks op je afkomt, Daniel Levitin, Business Contact, 2016
- Ontketen je brein, hoe hyperconnectiviteit en multitasken je hersenen gijzelen en hoe je er aan kunt ontsnappen, Theo Compennolle, Lannoo, 2014
- Nudge, naar betere beslissingen over gezondheid, geluk en welvaart, Richard Thaler en Cass R. Sunstein, Business Contact, 2009
- Het Vitale Brein, hoe de hersenen sterk en dynamisch te houden, Eddy van der Zee, Bert Bakker, 2012
- Het Senioren Brein, de ontwikkeling van onze hersenen na ons vijftigste, Andre Aleman, Bariet, 2012
- Oud worden in de praktijk, Laat ook de omgeving het werk doen, Rudi Westendorp & David van Bodegom, 2015 Atlas Contact, 2015
- Eeuwig Houdbaar, de ongekende toekomst van ons lichaam, Andrea B Maier, Prometheus, 2017
- Jong Blijven & Oud Worden, Het Handboek, Marcel Olde Rikkert, Thoris, 2015
- Het 50+ Brein, ouder wordende hersenen in de moderne maatschappij – Margriet Sitskoorn, Prometheus, 2019

Gedragsverandering, anders werken & invloed sociale media

- Het gedragsveranderingswiel, 8 stappen naar succesvolle interventies, met 93 technieken om gedrag te veranderen, Susan Michie, Lou Atkins & Robert West, Amsterdam University Press, 2014 www.behaviourchangewheel.com ♣
- **Diep werk, werken met aandacht in een wereld vol afleiding, Cal Newport, Business Contact, 2016 ♣**
- Ons Feilbare Denken, Thinking fast and slow – Daniel Kahneman ♣
- Macht der gewoonte, waarom we doen wat we doen en hoe we dat kunnen veranderen, Charles Duhigg, Ambo, 2012
- **Elementaire gewoontes, James Clear, een makkelijke en bewezen manier om goede gewoontes te creëren en te breken met slechte gewoontes, levboeken.nl, 2019**
- Geld & gedrag, hoe je de psychologie van geld in je voordeel kan gebruiken, Dan Ariely & Jeff Kreisler, Maven Publishing, 2018
- **De Ladder, Ben Tiggelaar, Tyler Roland Press, 2018**
- Digitaal Minimalisme, Cal Newport, doelbewust omgaan met digitale overvloed, Cal Newport, Business Contact, 2019
- GRIP, het geheim van slim werken, Rick Pastoor, New Book Collective, 2019
- Is daar iemand? Hoe de smartphone ons leven beheerst, Wouter van Noort, Thomas Rap, 2017
- Tien argumenten om je sociale media-accounts nu meteen te verwijderen, Jaron Lanier, Business Contact, 2018
- **De Macht Van Het Niets Doen, een radicaal verzet tegen de aandachtseconomie, Jenny Odell, ten have, 2020 ♣**

Filosofie - algemeen

- **Een levensregel voor beginners. Benedictijnse spiritualiteit voor het dagelijkse leven, Wil Derkse, Houten, Lannoo, 2008 ♣**
- **Vloeibare tijden, leven in een eeuw van onzekerheid, Zygmund Bauman, Klement Pelckmans, 2011 ♣**
- **Iemand Zijn, filosofie van de persoonlijke vorming, Joep Dohmen, Ambo Anthos, 2022 ♣**
- Tijd isOp zoek naar een leven vrij van de klok, Jenny Odell, ten have, 2023
- Tuinieren voor de geest, hoe we gelukkiger worden van zaaien, wieden en snoeien – Sue Stuart-Smith, De bezige bij, 2020
- **Je keek te ver, een wandeling – Marjoleine de Vos, Van Oorschot Terloops, 2020 ♣**
- Omarm de chaos, Jan Rotmans en Mischa Verheijden, De Geus, 2021

Verdere bronnen/ krantenartikelen:

- <https://www.thelancet.com/series/physical-activity> (themanummer The Lancet over inactiviteit als pandemie) ♣
- Een zittend leven duurt niet lang, NRC, 7 september 2013; het eerste artikel in Nederland over het risico van zittend werken en leven; <https://www.nrc.nl/nieuws/2013/09/07/een-zittend-leven-duurt-niet-lang-1290659-a810825> ♣
- Pak de trap, ga dansen, stoei met de kinderen e.a., Volkskrant, 7 januari 2017 over sedentair gedrag; <https://www.volkskrant.nl/de-gids/pak-de-trap-ga-dansen-stoei-met-de-kinderen-beweeg~b8e0a053/>
- <https://jamanetwork.com/journals/jamainternalmedicine/article-abstract/1108810> (brondocument Hidde van der Ploeg over sedentair gedrag "Sitting Time and All-Cause Mortality Risk in 222 497 Australian Adults")
- <http://theconversation.com/moving-around-has-big-health-benefits-and-now-we-know-how-big-95808> met de oorspronkelijke publicatie: Time use and physical activity: a shift away from movement across the globe, Ng et al, Obes. Rev, 2012 Aug;13(8):659-80
- De duurzame inzetbaarheid van ouder wordende werknemers: een overzicht, Karen van Dam, Tinka van Vuuren & Beatrice I.J.M. van der Heijden, Gedrag & Organisatie, 2016 ♣
- **Rotterdam Study Ommoord – longitudinaal bevolkingsonderzoek ♣**
 - <https://journals.plos.org/plosmedicine/article?id=10.1371/journal.pmed.1002741>
 - <https://www.nrc.nl/nieuws/2019/02/04/ommoord-onderzoek-zes-jaren-a3652833>