

Het leven is een BBQ

Timmo Hendriks

Het leven
is een
BBQ

Tips en trucs voor een gezonde leefstijl

2016 Brave New Books

Jaar van uitgave 2016

Copyright © 2016 Timmo Hendriks Heerlen

Uitgegeven in eigen beheer via Brave New Books

Omslagontwerp Ronald Gijzen

Omslagillustratie ontworpen door Freepik

Foto auteur Lieke Kleijnen

Alle rechten voorbehouden. Niets uit deze uitgave mag worden veele-
voudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand, of openbaar
gemaakt, in enige vorm of op enige wijze, hetzij elektronisch, mechanisch,
door fotokopieën, opnamen, of enige andere manier, zonder voorafgaande
toestemming van de auteur. Voor overname kunt u zich wenden tot:

Timmo Hendriks, timmo hendriks@hotmail.com

ISBN 9789402149296
www.bravenewbooks.nl

Inhoud

Voorwoord 7

Inleiding 9

1 Gezondheid en welvaartsziekten 11

2 Energiebalans en lichaamsactiviteit 25

3 Keuzestress tussen voedingsstoffen 35

4 Media en marketing 46

5 Verantwoord leven 52

Slotwoord 60

Bronnen 62

Voorwoord

Voordat ik begin met het inhoudelijke verhaal vertel ik graag over mijn achtergrond en de beweegreden tot het schrijven van dit boek. Mijn leven heeft altijd in het teken gestaan van sport en beweging. Dit heb ik vanuit mijn opvoeding meegekregen en ik heb hier uiteindelijk ook mijn beroep van gemaakt. In mijn dagelijkse leven wil ik mensen stimuleren een verantwoorde levensstijl te creëren. Naast mijn werk als voedingsdeskundige werk ik als paramedisch trainer en sportmasseur. Ik ben dus het grootste gedeelte van de dag bezig met het begeleiden van mensen die op weg zijn naar een hogere belastbaarheid en een gezonder leven. De wens om een boek te schrijven schuilde al enige tijd in mij. Vroeger interesseerden boeken mij niet zo. Ik had het geduld er niet voor en deed liever actieve dingen in de buitenlucht. Pas toen ik in aanraking kwam met de juiste boeken besloot ik op een dag om zelf met een boek te starten. Het was al snel duidelijk dat ik dit boek wilde schrijven over een onderwerp waar ik dagelijks mee bezig ben: het stimuleren van een gezonde leefstijl en het maken van verantwoorde voedingskeuzes.