

Dik, moe en depressief

Hoe je dit proces kunt omkeren om je
weer oersterk te voelen.

Steve Fieldpress

Auteursrecht © 20 24 Steve Fieldpress

Alle rechten voorbehouden.

ISBN-nummer: 9789465121819

VOORWOORD

Op 46-jarige leeftijd was ik dik, moe en depressief en ik ben een dokter, potverdikkie! Ik woog meer dan honderd kilo, had chronische rugpijn, gebitsproblemen en voelde me over het algemeen dik en moe. Heb ik overwogen om een collega-dokter om hulp te vragen? Nee. Er is geen medische remedie voor dik, moe en depressief zijn. Het medische systeem is daar niet voor gemaakt. Het maakt een goede klant van je. De geneeskunde is goed in acute aandoeningen, een gebroken been, een hartinfarct, dat soort dingen. Maar voor dik, moe en depressief zijn, is het hopeloos. De oplossing voor mij kwam van een patiënt. Na jaren van conventionele behandeling, waarbij hij steeds zwaarder, vermoeider en depressiever werd en steeds meer pillen moest slikken, had hij besloten zijn levensstijl radicaal aan te passen. Een jaar later was hij meer dan veertig kilo lichter en medicijn vrij. Dit boekje beschrijft hoe je dat kunt doen en hoe je je weer oersterk kunt gaan voelen.

