



Nieuw boek over gezond eten en de Schijf van Vijf

‘Gezond eten met gezond verstand’ is het eerste boek dat consumenten wegwijs maakt in de nieuwe Schijf van Vijf. De auteur, Stephan Peters, was acht jaar werkzaam bij het Voedingscentrum als kennismanager, werkt nu bij de Nederlandse Zuivel Organisatie en is hoofdredacteur van Voeding Magazine.

In zijn boek legt Peters uit hoe de nieuwe Schijf van Vijf er uit ziet en op welke wetenschappelijke kennis het is gebaseerd. Daarnaast geeft hij de nodige basiskennis; wat zit er in eten en hoe werkt je spijsvertering? Waarom is detoxen onzin en werken crashdiëten niet? Voedselhypes en horrorverhalen worden een voor een onderuit gehaald.

Mensen die worstelen met hun gewicht kunnen met dit boek gezonder leren eten. Het laat zien welke factoren leiden tot overgewicht en hoe ze zich kunnen wapenen tegen verleidingen. Peters toont daarbij begrip en belooft mensen geen quick fix. Wel biedt hij ze een methode om in vijf stappen hun eetgewoonten voorgoed te veranderen.

Stephan Peters, ‘Gezond eten met gezond verstand’ (Prometheus). - JV