

Juan Belkhir, Marjolein de Cocq: 'Cut the crap' Levenslessen van een overlever.
Uitgeverij A.W. Bruna (Lev boeken) Amsterdam, Utrecht 2015 ISBN 9789400505025
Zie ook: <http://www.levboeken.nl> (Verslaving/ED/PO)

Korte beschrijving:

'Cover: Sociale drinker? Af en toe een een lijntje? Of zit de verslaving dieper dan je durft te erkennen? Juan Belkhir (Tanger, 1963) was bokser, model en personal trainer en danste met de duivel. Getogen in de onderwereld van Oran, beschadigd en onthecht, raakte hij zwaar verslaafd aan drank, drugs en seks. Hij zocht de verleiding van een crimineel bestaan, raakte de bodem. Maar hij ging het gevecht aan met zichzelf en reikt met zijn ervaring nu anderen de hand als trainer en motivator.

Kijk in de spiegel en doorbreek je patronen. Geen smoesjes, niet pappen en nathouden, cut the crap. Een inspirerend levensverhaal, opgetekend door journaliste Marjolijn de Cocq.'

<http://www.cqtekst.nl/boeken.php> 'Ze ontmoetten elkaar op de sportschool waar hij zijn bootcamps gaf.(...) Een verhaal als een *rollercoaster*, over een gewelddadige jeugd in Algerije, de mysterieuze dood van zijn vader, over een zigeunersbestaan in Spanje en een carrière als model op de internationale catwalks. Een verhaal ook over misbruik, onthechting en diepe eenzaamheid. Juan raakte zwaar verslaafd aan alcohol, drugs en seks - zijn uitweg om niets meer te hoeven voelen. Maar hij vond de moed om in de spiegel te kijken en het verleden de rug toe te keren. Met *Cut the crap* wil hij anderen de hand reiken en motiveren een nieuwe weg in te slaan. (...).

Over de schrijvers:

Juan Belkhir (1963 Tanger, Marokko) is personal trainer. Zie ook:

<http://www.maximaaleffect.nl/>

Marjolein de Cocq is journaliste, tekstschrijfster. Zie ook: <http://www.cqtekst.nl>

Extra:

<https://www.facebook.com/pages/CUT-the-CRAP/735731639807295>