

Ditmar Zwart: 'Min 80' Verantwoord afvallen met beweging en gezonde voeding.  
Uitgeverij U2pi, 2016 Zie ook: [www.jouwboek.nl](http://www.jouwboek.nl) en [www.ditmarzwart.com](http://www.ditmarzwart.com)  
(Eetproblemen/Diabetes/ Voeding/ED/PO/AG)

**Soort boek/Ziekte/stijl:**

Egodocument van 105 pagina's van Ditmar Zwart over hoe hij 80 kilo afviel zonder crash diëten of personal trainer. Maar vooral een boek vol tips en recepten. Boek geïllustreerd met kleurenfoto's.

Coverttekst: "Als ervaringsdeskundige probeer ik met dit boek mensen een houvast voor afvallen te geven. Zelf ben ik inmiddels genezen verklaard van diabetes type 2. Met mijn manier van aanpak probeer ik het bekende jojo-effect te vermijden en met succes! Ik ben meer dan 80 kilogram afgevallen met mijn eigen ontwikkeld programma."

Samen met zijn vrouw Géke zocht Ditmar jarenlang naar een oplossing voor zijn grote overgewicht. Met een gewicht van destijds meer dan 180 kg maakte hij de keuze voor het aanpassen van zijn voeding zonder over te gaan op een crashdieet. Na de constatering van diabetes nam Ditmar het heft nog steviger in eigen hand. Hij voelde zich tegenover zijn naasten en de maatschappij verplicht om stappen te ondernemen en het roer compleet om te gooien. Tevens voegde hij beweging aan zijn nu beproefde succesvolle aanpak toe. Lees ook de speciaal toegevoegde interviews met o.a. Olympisch goudwinnaar, oud-volleyballer Bas van de Goor, zelf diabetespatiënt.'

<http://www.ditmarzwart.com> 'Ik wist al jaren dat ik te zwaar was en na vele pogingen vond ik de juiste methode om af te vallen zonder medische ingrepen! Zeer openhartig geef ik in mijn boek weer, hoe een en ander heeft kunnen gebeuren. Tevens wist ik van diabetes type 2 te genezen door middel van mijn eigen aanpak. Diabetes 2 wordt door medici omschreven als een sluipmoordenaar. (...)'

**Over de schrijver:**

Ditmar Zwart groeide op in een middenstand gezin met drie kinderen en volgde de university of Nations. Hij is getrouwd met Geke en woont in Epe. In 2007 woog hij 187 kilo. Daar is inmiddels 80 kilo vanaf.

**Citaten:**

Zie: [http://www.ditmarzwart.com/wp-content/uploads/2015/12/9789087595814\\_fragm-6.pdf](http://www.ditmarzwart.com/wp-content/uploads/2015/12/9789087595814_fragm-6.pdf)

**Extra:**

<http://www.ditmarzwart.com/waar-gaat-het-over/>