

Diana Dubois: 'Het stoppen met roken dagboek van Diana Dubois. De methode Dubois.' Stop met roken en blijf slank. Uitgeverij Dubois, Rotterdam 2015 ISBN 9789075812008 Zie ook: <http://www.uitgeverijdubois.nl> (Verslaving/Rookverslaving/Informatief/ ED/AG)

Soort boek/Ziekte/Stijl:

Van de uitgeverssite: 'Zoals zoveel rokers – vooral vrouwen – wilde Diana Dubois wel stoppen met roken, maar niet dikker worden. Het Stoppen-met-roken Dagboek van Diana Dubois bestaat uit twee delen: een methode om wel te stoppen met roken, maar niet dikker te worden (31 pagina's) en een dagboek, waarin Diana Dubois beschrijft hoe ze deze doelen zelf heeft bereikt (173 pagina's). Haar worsteling om zelf te stoppen met tabak, na 30 jaar te hebben gerookt, is hilarisch en verschaft uren leesplezier. Uit haar ervaringen ontwikkelde Dubois een methode om stoppen met roken zonder onthoudingsverschijnselen en gewichtstoename.' Boek van 208 pagina's.

<https://www.bol.com/nl/p/het-stoppen-met-roken-dagboek-van-diana-dubois/9200000002599686/> : '(...)Het omkeerboek bestaat uit twee delen en bevat wat in de reeds bestaande stoppen met rokenboeken ontbreekt:

Deel I: Het Stoppen met rokendagboek van Diana Dubois

Hierin heeft Diana bijna een jaar lang vrijwel dagelijks bijgehouden wat ze at, snoepte en dronk en wat er gebeurde in en om haar lijf nadat zij haar laatste sigaret had uitgedrukt. Door haar ervaringen te delen, kan iedereen stoppen met roken én slank zijn!

Deel II: De methode van Dubois

Met deze methode stop je wel met roken, maar word je niet als gevolg daarvan dikker. Dit deel bevat onder andere kooktips en menusuggesties!

Over de schrijfster:

Diana Dubois (Paramaribo,1969) groeide op in Nederland, had diverse banen en volgde verschillende studies voordat zij journaliste werd om vervolgens deze ervaringen te combineren met haar liefde voor de kookkunst: zij schreef diverse boeken over koken en eten en richtte een uitgeverij op. Diana Dubois is moeder van twee kinderen.

Recensies/Extra:

(NBD|Biblion recensie) Ir. E.J. Oosterloo: '(...). Het speciale van dit boek is de combinatie van stoppen met roken en tevens slank blijven. Zo wil het zich onderscheiden van de tientallen andere boeken over stoppen met roken. De handleiding is nuttig; het dagboek van de schrijfster geeft een worsteling weer om zelf te stoppen met tabak. Het idee van het dagboek is een goede vondst. Er is een lijst van geraadpleegde literatuur over wat belangrijk is over de rol van appelazijn bij het stoppen met roken en er is een lijst van (stop)klachten met geboden oplossingen opgenomen. Pocketuitgave; kleine druk, volle bladspiegel, eenvoudige lay-out.'

http://www.uitgeverijdubois.nl/onzeboeken/onzeboeken_stoppenmetroken.html:

Dubois adviseert haar lezers om hun dagelijkse routine niet te veranderen. Ze legt niet uit waarom ze ooit zijn begonnen met roken of waarom eerdere pogingen zijn mislukt. (...) Koffie en een wijntje drinken is prima, af en toe een afhaalmaaltijd eten en snoepen is dat ook. Stoppen met roken is zo beslist geen straf. (...)'