

Jan Heemskerk: 'Als Jan het kan' Uitgeverij Spectrum, Amsterdam 2018. ISBN 9789000362196 (Eetproblemen/ coping/ ED) Zie ook: <http://static.unieboekspectrum.nl/>

Soort boek/ Ziekte/ Stijl:

Jan Heemskerk dacht nooit aan zijn gewicht totdat hij op aandringen van zijn vrouw op de weegschaal ging staan en zich de pleuris schrok. In blinde paniek en met frisse tegenzin begon hij aan een gezondere levensstijl. *Als Jan het kan...* is een vrolijk en herkenbaar boek over zijn lange en zware tocht naar een gezonder leven. Een gids voor mannen die zonder al te veel inspanning hun oude lichaam terug willen krijgen. En weer willen worden nagefloten op straat.

Over de schrijver:

Jan Heemskerk (1962) is een schrijver, columnist en voormalig hoofdredacteur van de maandbladen Playboy en FHM. Hij is getrouwd met Corinne van Duin en samen hebben ze drie zoons. Hij begon ook met Marcel Langedijk de lifestylemannensite www.meneren.nl begon. Jan viel 23 kilo af en stopte met drinken.

Inzien:

<http://static.unieboekspectrum.nl/chapters/9789000362196.pdf>

Recensies/ Extra:

<http://www.unieboekspectrum.nl/boek/9789000362196/Als-Jan-het-kan/>

'Jan is weer een jongen!' – Saskia Noort

'Met heel veel plezier gelezen.' Özcan Akyol

'Zijn droogkomische zelfspot is een verademing en zijn valkuilen zijn herkenbaar voor iedereen met hetzelfde probleem. Daar hoeft je geen man voor te zijn!' ZIN

'Het boek is een grappig kijkje in de keuken van een man die worstelt met de keuze: ga ik voor een gezond of een leuk leven? Of kan het ook allebei?' Margriet

'Als Jan het kan moet hoop geven voor velen. Het is een hartstikke leuk en heel erg toegankelijk boek. Heel leuk geschreven, zoals we natuurlijk van Jan gewend zijn.' – Koffietijd

<https://www.bol.com/nl>/Peter van den Berg: '(...) Hoe word je en blijf je aantrekkelijk voor het andere geslacht? Door onder meer naast een uitgebalanceerd dieet en lichamelijke oefeningen te stoppen met het drinken van alcoholhoudende drank. Een kwestie van willen en volhouden. De persoonlijke kijk en beweegredenen om de nieuwe levensstijl te blijven volhouden, maken het boek goed leesbaar. De doelgroep: alle mannen die hun eigen lijf weer terug willen zonder veel gedoe. Naast de positieve effecten van de gezonde levensstijl komen ook de minder leuke kanten aan bod, zoals de gedragsveranderingen en de twijfels.'

<https://www.nrc.nl/nieuws/2019/01/08/als-man-achteloos-dik-worden-een-pilsje-hier-een-koekje-daar-a3144070>

<https://fit20.nl/nieuws/fit20-Blog/Als-Jan-het-kan/>