

Molly Carmel: Maak het uit met suiker- Verlies gewicht en stop met diëten – in 66 dagen naar een gezonde relatie met eten, Unieboek/Spectrum Uitgevers, Amsterdam, 2020, ISBN: 9789000369607 (Gewichtsproblemen, Obesitas, Alternatief, Emoties, Informatief, Veerkracht, ED/AG)

Soort boek/Ziekte/Stijl:

Verbreek je ongezonde relatie met koekjes en snoepjes.

Dit boek gaat over de psychische relatie die je hebt met suiker. Je wilt het laten staan en toch verdwijnt je hand in de droppot. En nog een keer. Met een slecht gevoel over jezelf en een nog knellendere broek. Voor iedereen die klaar is met balen van zijn of haar verstoorde relatie met zoete verleidingen is er nu Maak het uit met suiker. Voedings- én ervaringsdeskundige Molly Carmel geeft inzicht in de verslavende aantrekkingskracht van suiker en ze helpt je om te werken aan een gezonde relatie met eten. Met als doel: na 66 dagen ben je vrij van schuldgevoel en hunkeringen. Want als jij doof kan worden voor de lokroep van suiker, heb je geen dieet meer nodig.

- Molly Carmel is een autoriteit én ervaringsdeskundige
- Over fysieke en psychische effecten van suiker
- Over de relatie jij wil met voeding en je lijf
- Met recepten en een 66 dagen-plan
- New year, new you!

Over de auteur:

Molly Carmel wil mensen een permanente oplossing bieden in hun strijd tegen overgewicht. Mede omdat zij zelf ruim twintig jaar dieet na dieet heeft geprobeerd. Zij heeft na het overwinnen van haar suikerverslaving The Beacon opgericht, een centrum voor voeding en gedragsverandering.

Inzien:

https://cbonline.boekhuis.nl/pls/cover/p_get_cover_fe?p_hash=BA94008FE49624D28F7455D3FD75FF32

Extra/Recensies:

Molly Carmel (VS) worstelde 20 jaar lang met een eetstoornis. Haar gewicht was op een gegeven moment 147 kg. Haar persoonlijke ervaringen gebruikt ze nu op professionele wijze, na het behalen van haar master degree in Social Work (www.beaconprogram.com). Zij schreef een zelfhulpboek voor mensen die al vele lijnpogingen hebben gedaan. Verslaving aan suiker is volgens haar de boosdoener. Wat dit boek onderscheidt van vele andere “dieetboeken”, is haar focus op motivatie, de intrinsieke motivatie. Als die ontbreekt, is iedere poging om af te vallen tot mislukking gedoemd. Zij reikt strategieën aan om terugval aan te pakken en benoemt ook het ondermijnende effect van perfectionisme, waar veel vrouwen last van hebben. Haar

methode is zeker geen quick fix, want volgens Carmel duurt het 66 dagen voor nieuwe gewoontes geautomatiseerd zijn. Door de uitgebreide bronvermelding, het zaken- en het ingrediëntenregister en de basisrecepten is dit een goed handboek voor wie haar moeizame relatie met eten wil herstellen. ([bron](#))