

voorjaar  
2022



UITGEVERIJ NIEUWEZIJD'S



Een nieuw gecombineerd programma van de auteur van de internationale bestseller *De Snelle 800* (het nieuwe 5:2 vastendieet).

DR. MICHAEL MOSLEY

# De Snelle 800 keto

*Hoe je met een combinatie van snel afvallen en gezond eten je gezondheid duurzaam verbetert*

Michael Mosley presenteert de nieuwste wetenschappelijke inzichten in het ketogeen dieet – een dieet met veel vetten en eiwitten en zeer weinig koolhydraten – en legt uit hoe en waarom het werkt.

Recent onderzoek toont aan dat je met een ketodieet niet alleen snel veel kunt afvallen, maar dat het ook vele andere voordelen heeft voor de gezondheid op lange termijn. Het doel van het dieet is om in ketose te raken, waarbij je lichaam overgaat van het verbranden van suiker op het verbranden van vet. Dit proces van 'het omzetten van de metabolische schakelaar' heeft als bijkomend voordeel dat je minder honger hebt, wat motiverend werkt en waardoor het dieet relatief gemakkelijk is vol te houden.

*De Snelle 800 keto* biedt een stap-voor-stap-programma met tips en advies die je helpen om in ketose te komen. Het bevat daarnaast heerlijke recepten van Clare Bailey, boodschappenlijstjes en wekelijkse maaltijdplanners – alles wat je nodig hebt om langdurig gezond te worden.

Na zijn artsexamen werd MICHAEL MOSLEY documentairemaker en presentator bij de BBC. Hij is auteur van internationale bestsellers over periodiek vasten, waaronder *Het 8-weekse bloedsuikerdieet*, *Het slimmedarmdieet*, *De Snelle 800* en *Slaap vast*.





*'De dieetmythe is fascinerend, en nu ben ik geobsedeerd door microben!' – Nigella Lawson*

*'Een intrigerende en originele kijk op de impact van voedsel op ons lichaam, onderbouwd door baanbrekend onderzoek.'*

*– Michael Mosley*

TIM SPECTOR

# De dieetmythe

*De echte wetenschap achter wat we eten*

- Waarom werken de meeste diëten niet?
- Waarom komt de ene persoon aan na het eten van een bepaalde maaltijd, en de andere niet?
- Waarom worden we steeds dikker, ondanks alle voedingsadviezen?

De antwoorden zijn veel verrassender – en fascinerender – dan je zou denken. De sleutel tot een goede gezondheid en gewichtsverlies ligt niet in de nieuwste dieetrage, en zelfs niet in de eenvoudige mantra 'eet minder, beweeg meer', maar in de microben in ons lichaam. Alleen door te begrijpen wat ons eigen persoonlijke microbioom nodig heeft, kunnen we de verwarring over moderne voeding wegnemen en onze darmen en lichaam gezond krijgen – en houden.

Op basis van de nieuwste wetenschappelijke inzichten ontrafelt Tim Spector veelvoorkomende misvattingen over vet, calorieën, vitaminen en voedingsstoffen. Gaandeweg leert hij ons bovendien de zin en onzin op voedingsetiketten te herkennen.

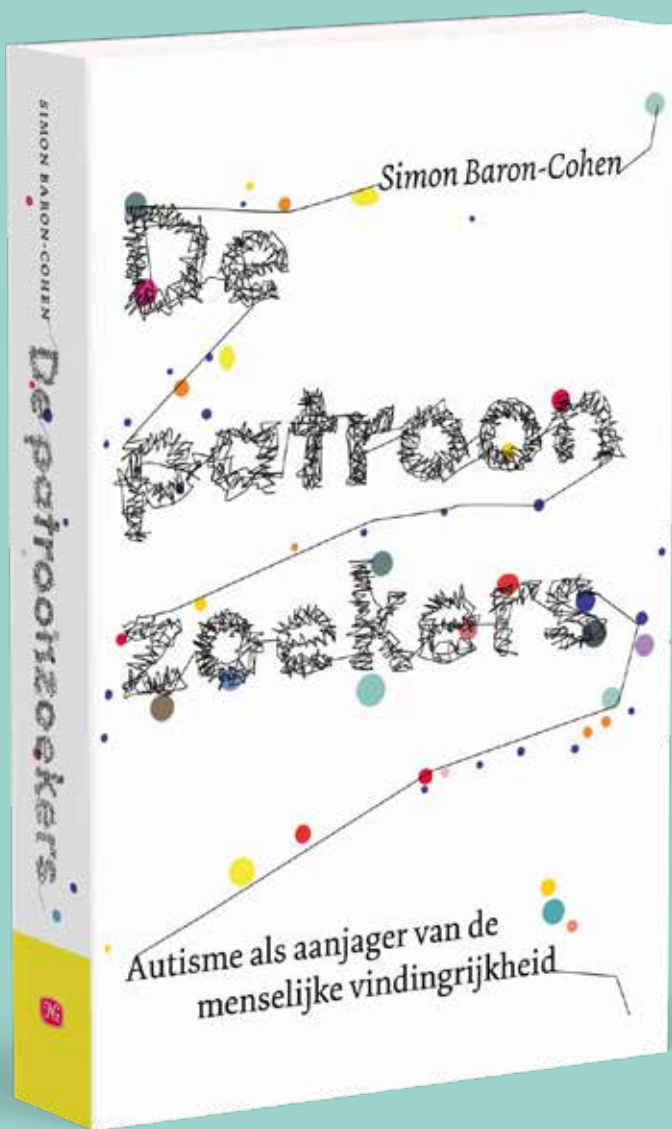
TIM SPECTOR is hoogleraar genetische epidemiologie aan King's College in London en arts-adviseur in Guy's and St. Thomas' Hospitals. Hij verschijnt regelmatig als deskundige op televisie en schrijft onder meer voor *The Guardian*. Eerder verscheen van hem bij Nieuwezijds *Ingelepeld*.



FOTO: PETER SCHIAZZA

ISBN 978 90 5712 563 8 | € 21,95 | 304 pag. | paperback | 15 x 23 cm | NUR 860 | april 2022





‘Op grond van uitgebreid onderzoek stelt Baron-Cohen dat de meesten van ons de wereld op een geheel eigen manier waarnemen. Sommigen richten zich op mensen, anderen op dingen. De auteur toont overtuigend aan dat de tweede soort – de patroonzoeker – aan de basis staat van de moderne menselijke beschaving.’ – *Frans de Waal*

SIMON BARON-COHEN

# De patroonzoekers

*Autisme als aanjager van de menselijke vindingrijkheid*

Waarom kunnen alleen mensen dingen uitvinden? In dit boek komt Simon Baron-Cohen met een gedurfd nieuw antwoord: omdat we patronen kunnen herkennen, in het bijzonder *als-en-dan*-patronen. En hij betoogt dat de genen voor dit unieke vermogen overlappen met de genen voor autisme.

Baron-Cohen laat zien hoe ons unieke vermogen om dingen uit te vinden de menselijke vooruitgang al 70.000 jaar aanstuurt – van het eerste muziekinstrument tot de agrarische, industriële en digitale revoluties. Door dit vermogen te koppelen aan een aandoening die zo vaak verkeerd begrepen wordt, daagt *De patroonzoekers* ons uit om anders te denken over mensen die anders denken.

‘Dit boek werpt licht op een van de meest kenmerkende eigenschappen van de mensheid, viert de menselijke cognitieve diversiteit, en is rijk aan empathie en psychologisch inzicht.’ – *Steven Pinker*

SIMON BARON-COHEN is internationaal een van de meest vooraanstaande wetenschappers op het gebied van autisme. Hij is hoogleraar ontwikkelingspsychopathologie en directeur van het Autism Research Centre van de Universiteit van Cambridge. Van hem verscheen eerder bij Nieuwezijds *Nul empathie*.



ISBN 978 90 5712 566 9 | € 21,95 | 272 pag. | paperback | 13,7 x 21,5 CM | NUR 770 | maart 2022





VOOR PROFESSIONALS

LESLIE SOKOL & MARCI FOX

## De complete behandelgids voor cognitieve gedragstherapie



Deze gids biedt praktische methodes, interventies en hulpmiddelen om de principes van cognitieve gedragstherapie in de praktijk toe te passen.

De vele werkbladen, coping-kaarten en interactieve oefeningen helpen je om je cliënten effectieve copingvaardigheden aan te leren waardoor zij meer zelfvertrouwen krijgen, ophouden aan zichzelf te twijfelen en hun negatieve kernovertuigingen loslaten.

Het boek is bedoeld voor professionals in de psychische gezondheidszorg, studenten, trainers, supervisors, docenten en artsen.

ISBN 978 90 5712 567 6 | € 49,95 | 320 pag. | paperback | 21,5 x 27,8 cm | NUR 777 | juni 2022

VOOR PROFESSIONALS

PAUL STALLARD

## Behandelwijzer cognitieve gedragstherapie voor kinderen en jongeren

TWEEDE EDITIE

Een gids bij *Denk goed – voel je goed* en *Denk goed – voel je beter*



De behandelwijzer bevat extra werkbladen voor gebruik tijdens de therapie, psycho-educatief materiaal voor kinderen en ouders, en praktijkvoorbeelden die de technieken en strategieën in het boek verduidelijken. Daarnaast geeft het boek achtergronden en praktische aanwijzingen voor de toepassing van cognitieve gedragstherapie (CGT) bij kinderen en jongeren.

Dit boek is geschreven voor professionals in de psychische gezondheidszorg, zoals psychiaters, psychotherapeuten, psychiatrisch verpleegkundigen en ergotherapeuten, maar ook voor professionals in een andere therapeutische setting, zoals onderwijspsychologen en maatschappelijk werkers.

ISBN 978 90 5712 569 0 | € 44,95 | 352 pag. | paperback | 17 x 24 cm | NUR 777 | juni 2022

Over de vorige editie:

‘Een rijke bron aan materialen voor psycho-educatie en cognitief gedrags-therapeutische interventies bij internaliserende problematiek. Het is geschreven met een gedegen onderbouwing. (...) Een aanrader!’ – *Kinder- en Jeugd-psychotherapie*

‘Overzichtelijk en zeer praktisch (...) een aanwinst.’ – *Kind en Adolescent praktijk*

PAUL STALLARD is hoogleraar jeugd- en gezinspsychiatrie aan de Universiteit van Bath en hoofd van de afdeling psychotherapie voor kinderen en adolescenten van de Oxford Health NHS Foundation Trust. Hij is een internationaal vooraanstaand onderzoeker en trainer op het gebied van CGT bij kinderen en jongeren.

De hulpmiddelen in het boek ondersteunen het herstel bij tal van problemen en aandoeningen, waaronder:

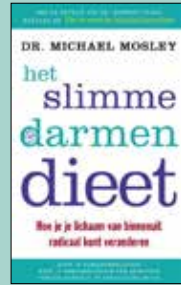
- depressie
- bipolaire stoornis
- angst
- boosheid
- middelenmisbruik
- persoonlijkheidsstoornissen
- PTSS
- zelfbeschadiging en suïcidaliteit
- psychose

LESLIE SOKOL is psycholoog en een internationaal erkende expert op het gebied van cognitieve gedragstherapie, en heeft meer dan 35 jaar ervaring in praktijk, onderwijs en onderzoek. MARCI FOX is psycholoog en gespecialiseerd in cognitieve gedragstherapie met tieners en volwassenen. Beide auteurs zijn werkzaam geweest bij het Beck Institute for Cognitive Behavior Therapy.





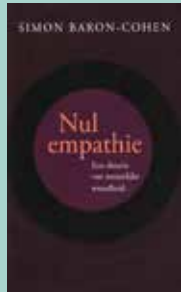
ISBN 978 90 5712 536 2



ISBN 978 90 5712 495 2



ISBN 978 90 5712 543 0



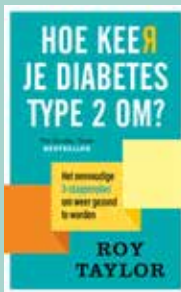
ISBN 978 90 5712 343 6



ISBN 978 90 5712 533 1



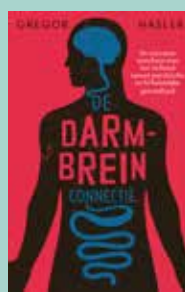
ISBN 978 90 5712 532 4



ISBN 978 90 5712 572 0



ISBN 978 90 5712 355 9



ISBN 978 90 5712 559 1



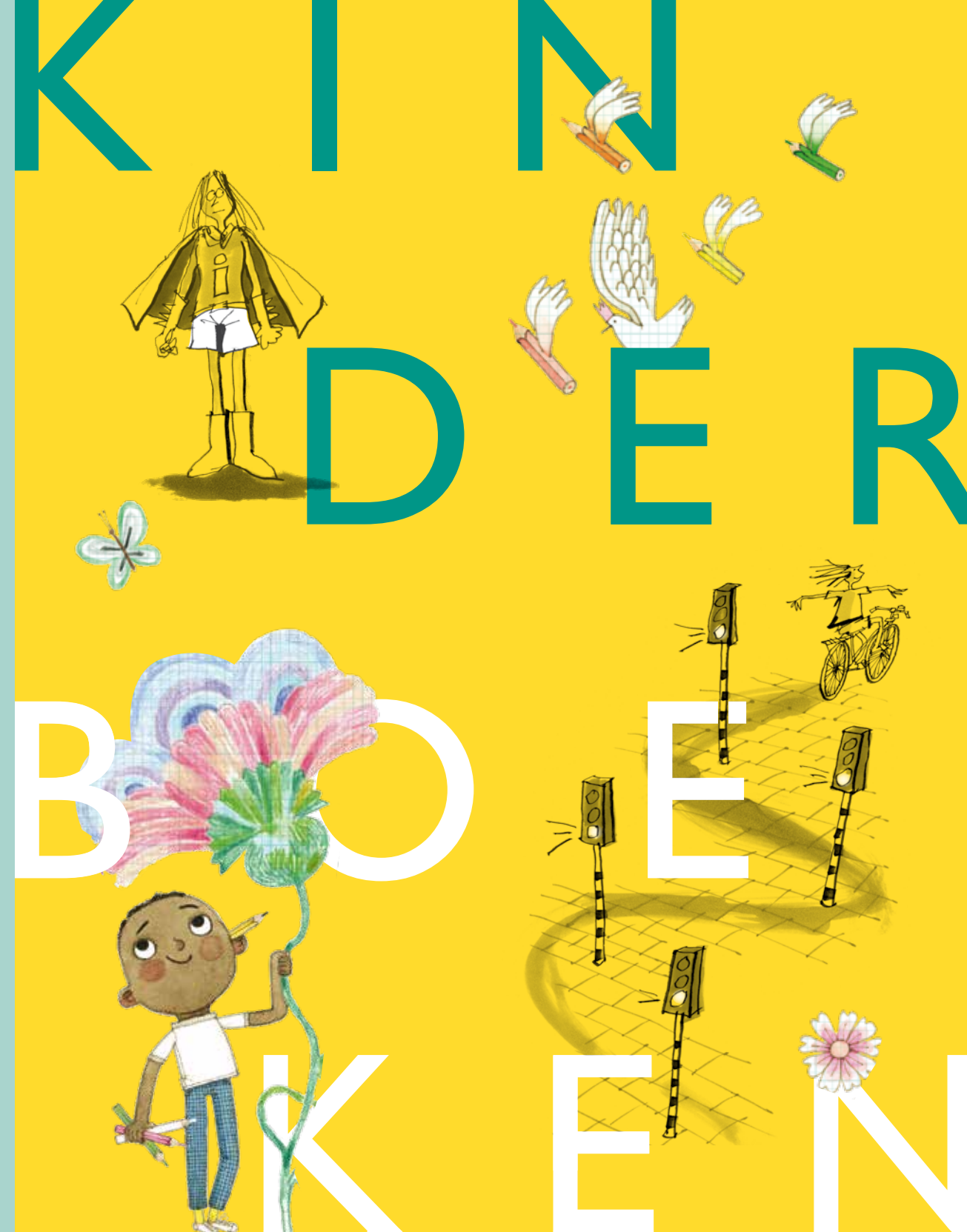
ISBN 978 90 5712 511 9



ISBN 978 90 5712 518 8



ISBN 978 90 5712 537 9



SANDER THOMAES MET ILLUSTRATIES VAN GEERT GRATAMA

# Wat je denkt ben je zelf

*Een ontdekkingsreis door je eigen hoofd*



SANDER THOMAES is hoogleraar ontwikkelingspsychologie aan de Universiteit Utrecht. Hij onderzoekt de processen die kinderen helpen om mentaal te groeien en een bijdrage te leveren aan de samenleving.

Met grappige en mooie illustraties van GEERT GRATAMA.

Moeten volwassenen weleens huilen?

Kun je je gedachten stopzetten?

Waarom wordt er op school gepest?

Zijn meisjes slimmer dan jongens?

Psychologen zijn net astronauten. Nou ja, zonder cool pak. Maar psychologen zijn net astronauten omdat ze op ontdekkingsreis zijn, op zoek naar een andere wereld. Niet ver hier vandaan, maar juist heel dichtbij: een wereld die zich afspeelt in ons eigen hoofd. Daar valt ontzettend veel te ontdekken.

*Wat je denkt ben je zelf* neemt je mee op reis naar de planeten in het zonnestelsel van ons hoofd: Planeet 'Gevoel', 'Gedachten', 'Gedrag', 'Ik', en 'School'. Je ontdekt hoe deze planeten in elkaar zitten en wat ze met elkaar te maken hebben. En ondertussen leer je het antwoord op allerlei vragen.

FOTO: KEES RUTTEN



ISBN 978 90 5712 550 8 | € 16,95 | 128 pag. | paperback | 14 x 20 cm | NUR 210 | april 2022



9 789057 125508

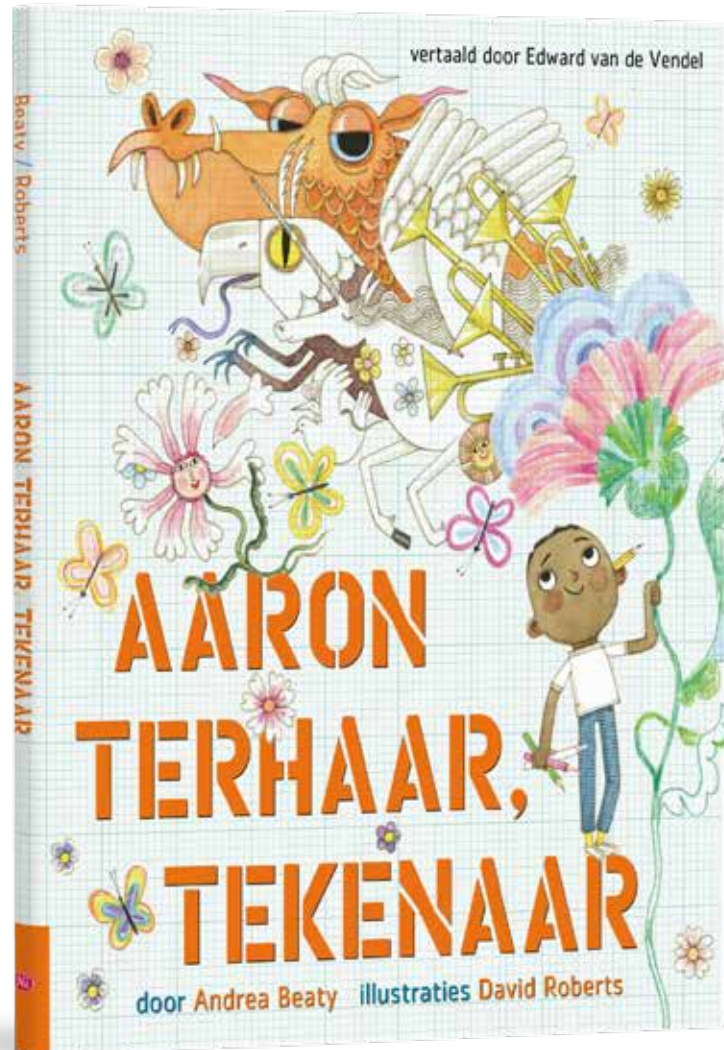


ANDREA BEATY MET ILLUSTRATIES VAN DAVID ROBERTS

# Aaron Terhaar, tekenaar

Vertaald door Edward van de Vendel

ANDREA BEATY WOONT in de buurt van Chicago en heeft vele prijswinnende kinderboeken geschreven. DAVID ROBERTS illustreerde vele kinderboeken. Hij woont in Londen.



Maar het fijnste vindt Aaron het wanneer ze allemaal op de schommel gaan luisteren naar een verhaal.

*Een boek schrijven, denkt hij, dat is het helemaal.*

Aaron Terhaar vindt niets zo fijn als met z'n allen in de tuin naar een verhaal zitten luisteren. Hij zit alle zomerdagen buiten te tekenen en hij droomt van de dag dat hij zelf een verhaal zal verzinnen.

Maar wanneer hij moet leren lezen, blijven de letters er steeds maar als krabbels uitzien. Het wordt al snel duidelijk dat leren lezen voor hem veel moeilijker is dan voor zijn klasgenoten. Wanneer zijn lerares, juf Groenhart, haar klas vraagt om een verhaal te schrijven, lukt het Aaron niet om ook maar één woord op papier te krijgen. Nu weet hij zeker dat zijn droom om verhalen te kunnen vertellen nooit uit zal komen... totdat hem een vlaag van inspiratie overvalt en Aaron een heel andere, heel bijzondere manier vindt om een verhaal te vertellen.

Van de auteurs van de bestsellers *Roza Rozeur, ingenieur* en *Ada Dapper, wetenschapper*.

Over *Ada Dapper, wetenschapper* maakte Netflix een animatieserie.

Over *Roza Rozeur, ingenieur*:

'Schitterend prentenboek ★★★★★' – NRC



ISBN 978 90 5712 579 9 | € 13,95 | 40 pag. | gebonden | 22,8 x 27,9 CM | NUR 273 | maart 2022



9 789057 125799





## UITGEVERIJ NIEUWEZIJD'S

Suzan Beynon, redacteur/productie  
Lisa Darko, bureauredacteur  
Kristel Dumoulin, uitgever/publiciteit  
Michiel ten Raa, uitgever  
Pleun Wielinga, uitgever/verkoop

Nieuwezijds Voorburgwal 130-H

1012 SH Amsterdam

020-623 47 44

[post@nieuwezijds.nl](mailto:post@nieuwezijds.nl)

[www.nieuwezijds.nl](http://www.nieuwezijds.nl)

 @Nieuwezijds

 @uitgeverijnieuwezijds

 [www.facebook.com/uitgeverijnieuwezijds](https://www.facebook.com/uitgeverijnieuwezijds)

## VERTEGENWOORDIGING IN NEDERLAND

Ef & Ef Media

Paul Impens 06-29108294

Ronald Rhebergen 06-22424790

[info@efenefmedia.nl](mailto:info@efenefmedia.nl)

[www.efenefmedia.nl](http://www.efenefmedia.nl)

## VERTEGENWOORDIGING IN BELGIË

Uitgeverij EPO

03-239 68 74

[uitgeverij@epo.be](mailto:uitgeverij@epo.be)

[www.epo.be](http://www.epo.be)