

voorjaar 2021



UITGEVERIJ NIEUWEZIJD'S



‘De voedingsrevolutie is volop gaande en Tim Spector is een van de visionairs die ons hier de weg wijst. Wat hij schrijft is verhelderend en ongelooflijk actueel.’ – Yotam Ottolenghi

TIM SPECTOR

Ingelepeld

Waarom maar weinig klopt van wat ons over voeding is verteld

We worden overspoeld met voedingsadviezen, maar veel zijn misleidend of zelfs gevaarlijk voor onze gezondheid. De drie boosdoeners zijn: slechte wetenschap, verkeerde interpretatie van onderzoeksresultaten, en de voedingsindustrie. Voedsel is ons belangrijkste medicijn, maar hoe of wat moeten we eten?

Dit boek gaat over een andere manier van denken over voeding, dieet en eten. Het is bedoeld als een tegengif tegen de sprookjes over voeding die we ingelepeld hebben gekregen en waardoor we almaar ongezonder en ongeruster zijn geworden. Het wil je laten inzien dat ieder mens anders is dan de ‘gemiddelde’ persoon voor wie de richtlijnen bedoeld zijn.

Per hoofdstuk ontkracht Tim Spector een mythe – over onder meer light dranken, veganisme, vis, vlees, cafeïne, vitaminesupplementen, adviezen voor tijdens de zwangerschap, biologische voeding en de effecten van voeding op het milieu. Hij wil bereiken dat mensen minder kritiekloos allerlei informatie en aanbevelingen over voeding slikken. Aan de hand van vele voorbeelden leert hij mensen om te gaan met hypes, bangmakerij en desinformatie, en te zoeken naar wat voor iedereen persoonlijk werkt.

ISBN 978 90 5712 543 0 | € 20,00 | 352 pag. | paperback | 15 x 23 cm | NUR 440 | februari 2021

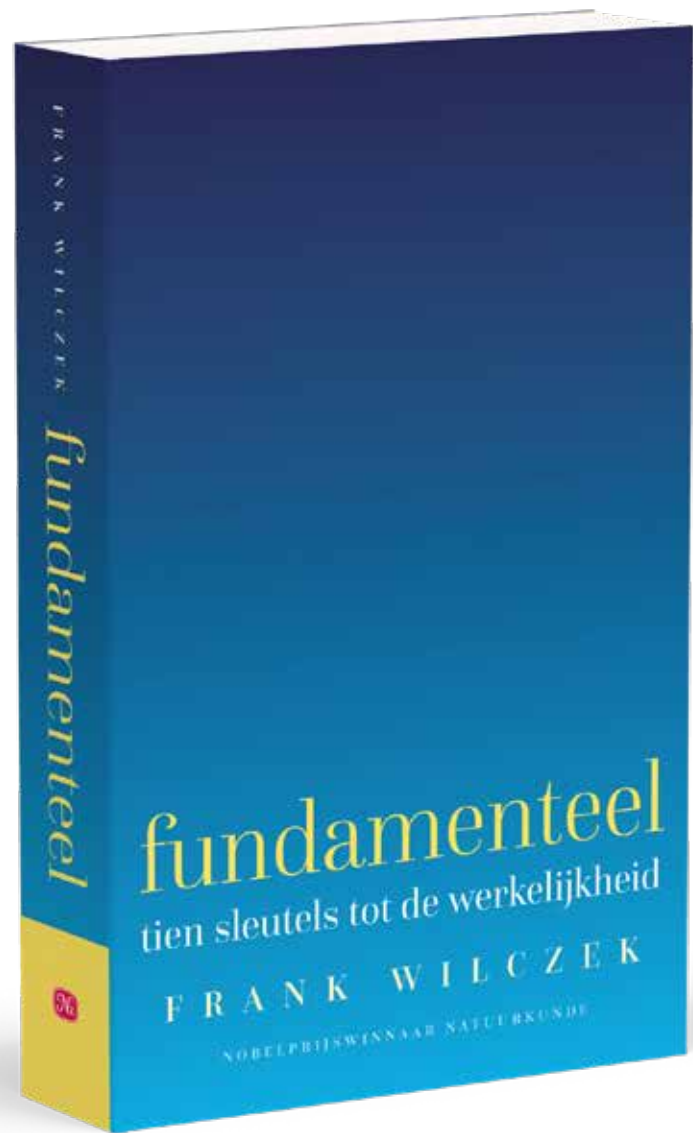
TIM SPECTOR is hoogleraar genetische epidemiologie aan King's College in London en arts-adviseur in Guy's and St. Thomas' Hospitals. Hij verschijnt regelmatig als deskundige op televisie, schrijft onder meer voor *The Guardian* en publiceerde eerder *The Diet Myth*.



FOTO: PETER SCHIAZZA



9 789057 125430



‘Een adembenemende prestatie...’ – *Kirkus Reviews*

‘Betoverend...’ – *Publishers Weekly*

FRANK WILCZEK

Fundamenteel

Tien sleutels tot de werkelijkheid

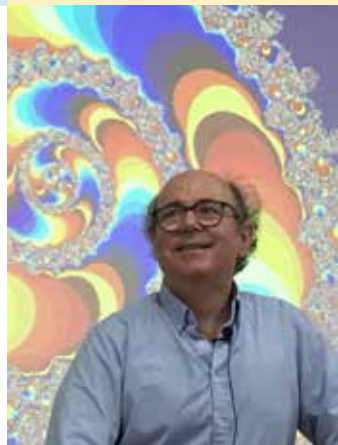
Nobelprijswinnaar Frank Wilczek presenteert in dit elegante boek tien grondbeginselen uit de moderne natuurkunde, waaronder tijd, ruimte, materie en energie, die beschrijven hoe het universum werkt en hoe wij als mensen daarin passen.

Voor een groot publiek toegankelijk en met aanstekelijk enthousiasme vertelt Wilczek over de fundamentele lessen die we kunnen leren van de fysieke wereld en biedt hij een vollediger en dieper begrip van onze wereld. Hij onderscheidt feit van fictie, geeft een glimp van mogelijke toekomstige ontdekkingen en maakt op basis van observaties een scherp onderscheid tussen de fysieke werkelijkheid en religieuze waanideeën.

Door dit boek zien we de werkelijkheid in een nieuw licht: groter, voller, en vooral met meer verwondering dan ooit.

Een van de grote hedendaagse wetenschappers onthult tien diepgaande inzichten die verhelderen wat iedereen zou moeten weten over de fysieke wereld.

FRANK WILCZEK won in 2004 de Nobelprijs voor natuurkunde. Hij is hoogleraar aan het Massachusetts Institute of Technology, Arizona State University en de universiteit van Stockholm.



ISBN 978 90 5712 556 0 | € 21,99 | 272 pag. | paperback | 12,5 x 20 cm | NUR 910 | april 2021





De pers over *Robots, aliens en popcorn*:
'Een uitermate prettig boek. Een inspirerende en leerzame rondgang door delen van de natuurkunde, de robotica, de exobiologie, materiaalkunde en de kosmologie. ★★★★★' – *de Volkskrant*

'Een erg helder en prettig opgeschreven boek. ★★★★★' – *KIJK*

GEORGE VAN HAL

Fractie van een pixel

Verhalen met een kosmisch perspectief

Terwijl we hier op aarde bezig zijn met politiek, klimaat en een wereldwijde pandemie, pruttelt, kookt, straalt en dampst de kosmos vrolijk verder. Week na week, jaar na jaar, toont het universum zich een schier onuitputtelijke bron van nieuws.

Tegelijk heeft het begrip 'ruimtenieuws' iets smakelijk tegenstrijdigs. Van ontploffende sterren en botsende sterrenstelsels, tot extreme werelden en zwarte gaten die alles verzwelgen: al het licht uit de kosmos dat hier op telescopen valt is soms wel miljarden jaren onderweg. Dat betekent dat je ook miljarden jaren het verleden in kijkt. Dergelijke tijdschalen zijn zó ver verwijderd van ons dagelijks ritme – werken, voor kinderen zorgen, boodschappen doen – dat je er fijn bij weg kunt dromen. Turen naar het heelal helpt ons alles in perspectief te plaatsen. Wat wij hier meemaken, van ellende tot geluk, is op kosmische schaal immers bijzonder relatief. Het maakt van de kosmos het ideale tegengif voor het heftige nu.

Met een
voorwoord van
André Kuipers

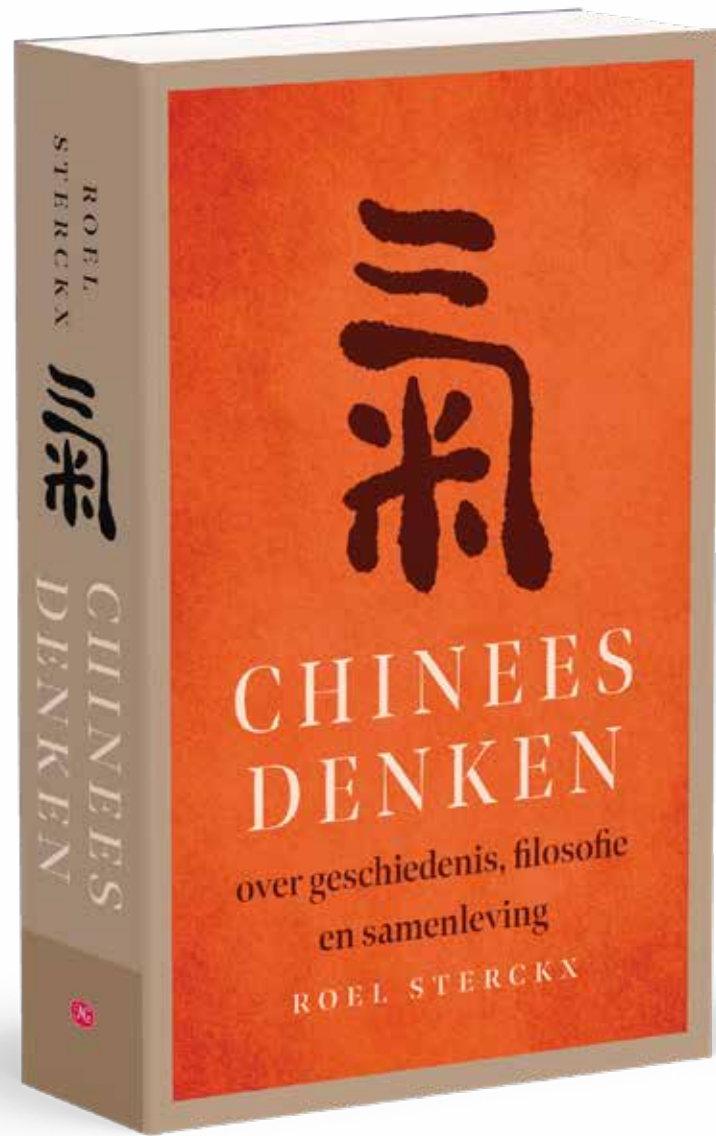
GEORGE VAN HAL is opgeleid als sterrenkundige en is wetenschapsredacteur bij de *Volkskrant*. Hij spreekt regelmatig bij publiekslezingen en op de radio over het heelal. Eerder schreef hij onder meer *Elastisch universum* en *Robots, aliens en popcorn*. In dit nieuwste boek bundelt hij zijn beste ruimteverhalen van de afgelopen jaren.



FOTO: MATS VAN SOOLINGEN

ISBN 978 90 5712 561 4 | € 18,95 | 224 pag. | paperback | 13,7 x 21,5 cm | NUR 910 | maart 2021





Hoe dachten de oude Chinezen over de wereld?

Hoe verschillen die ideeën van westers denken?

Waarom is dat juist nu belangrijk?

ROEL STERCKX

Chinees denken

Over geschiedenis, filosofie en samenleving

Nooit eerder is China zo nadrukkelijk aanwezig geweest op het wereldtoneel als nu. Ondertussen weten we maar weinig van de geschiedenis, cultuur en filosofie van China. Tijd voor een kennismaking. Hoe dachten de oude Chinezen, en denken de tegenwoordige, over de wereld en hun plaats daarin?

Het Chinese denken concentreert zich voornamelijk op de mens en is praktisch georiënteerd: wat maakt een persoon goed; welk type persoon is geschikt om te heersen en anderen te leiden; hoe kunnen we orde creëren in de maatschappij; wat kunnen we leren van degenen die ons voorgingen; welke strategieën kunnen we inzetten om onze vijanden en concurrenten te slim af te zijn; hoe kunnen we anderen overtuigen; leidt maatschappelijke betrokkenheid tot een bevredigend leven, of is het beter om je helemaal terug te trekken uit de samenleving?

Roel Sterckx vertelt over de belangrijkste denkers en tradities van China en hoe die het huidige China hebben vormgegeven, van taal, filosofie, rituelen en opvoeding, tot bestuur, natuur en eetkunst.

ISBN 978 90 5712 539 3 | € 24,95 | 416 pag. | paperback | 15 x 23 cm | NUR 680, 730 | maart 2021

PEN Hessel-
Tiltman Prize for
History 2020
shortlist

ROEL STERCKX is een
Vlaams-Britse sinoloog.
Hij is Joseph Needham
Professor in de Chinese
geschiedenis, wetenschap
en beschaving aan de
Universiteit van
Cambridge, en Fellow
van Clare College.





'Het belangrijkste boek op het grensgebied van psychologie en politiek dat ik ooit heb gelezen.' – Martin E.P. Seligman

'Deze fascinerende kijk op de negativiteitsbias (...) kan je nieuwe inzichten geven in de menselijke natuur, je wereldbeeld herstellen, en ja, je opvrolijken.' – Steven Pinker

JOHN TIERNEY & ROY F. BAUMEISTER

De kracht van het negatieve

En hoe je die positief kunt inzetten

Waarom blijft een slechte indruk langer hangen dan een goede? Waarom werkt een straf beter dan een beloning? En waarom focussen we ons op dat ene punt van kritiek en negeren we de complimenten?

Tierney en Baumeister laten zien hoeveel sterker het negatieve is dan het positieve, en hoe dat ons en de wereld beïnvloedt – van het nieuws en de politiek tot onderwijs, opvoeding, religie, relaties en werk.

Het goede nieuws is dat er strategieën bestaan om het negatieve te ontkrachten, of in ons voordeel te laten werken. In feite zijn negatieve momenten en gevoelens de krachtigste prikkels om slimmer en sterker te worden. Wanneer je begrijpt hoe het werkt, kan het slechte goed gebruikt worden.

JOHN TIERNEY (b) is wetenschapsjournalist bij *The New York Times*. ROY F. BAUMEISTER (o) is onderzoekspsycholoog aan de universiteit van Queensland, Australië en bijzonder hoogleraar aan de Vrije Universiteit Amsterdam. Eerder schreven ze de internationale bestseller *Wilskracht*.



ISBN 978 90 5712 538 6 | € 24,95 | 312 pag. | paperback | 13,7 x 21,5 cm | NUR 770 | april 2021



Gouden-
jubileumeditie

Van dit meest
succesvolle en
complete
banenboek ter
wereld zijn
internationaal
ruim meer dan
10 miljoen
exemplaren
verkocht.

RICHARD N. BOLLES EN KATHARINE BROOKS

Welke kleur heeft jouw parachute?

*Een praktisch handboek voor werkzoekers en
carrièreplanners*



De gouden-jubileumeditie van hét standaardwerk op het gebied van loopbaanplanning komt als geroepen, in een tijd waarin omscholing en het zoeken naar een nieuw carrière-pad aan de orde van de dag zijn. De arbeidsmarkt is in tijden niet zo snel en sterk veranderd als nu door COVID-19.

Dit boek biedt werkzoekers en carrièreplanners begeleiding en talloze praktische adviezen. Maar ook voor wie die carrière al had uitgestippeld, en die zich naar aanleiding van de huidige crisis genoodzaakt ziet tot een loopbaanswitch, biedt het boek veel uitkomst.

Deze gouden-jubileumeditie is geheel geactualiseerd en biedt de nieuwste informatie, adviezen en praktische tips voor het zoeken naar een baan in een sterk veranderde arbeidsmarkt. Hoe maak je een online-cv, hoe haal je het meeste uit sociale media, hoe geef je een succesvol Skype-interview, hoe beïnvloedt COVID-19 de banenmarkt, hoe werkt netwerken?

NINA W. BROWN

Leven met een narcistische ouder

Een gids voor volwassenen

De meeste ouders doen er alles aan om te zorgen dat hun kind zich optimaal ontwikkelt. Het kind staat centraal. Maar ouders met narcistische trekjes of een narcistische persoonlijkheidsstoornis zijn juist gericht op zichzelf en hun eigen behoeften.



Van kinderen die opgroeien met narcistische ouders, wordt continue verlangd dat ze die ouders aandacht en bevestiging geven. Deze kinderen lopen op hun tenen om de ouder te behagen en vooral niet te kwetsen. Dit zorgt voor ongezonde patronen, die doorwerken op volwassen leeftijd.

Volwassen kinderen van narcistische ouders leren met dit praktische boek hoe ze vol zelfvertrouwen in het leven kunnen staan en gezonde relaties kunnen aangaan. Daarnaast bevat het boek handige testjes, oefeningen, creatieve opdrachten en praktische tips.

Een stappenplan
dat je helpt om
de patronen die
je hebt
ontwikkeld door
de opvoeding
door een
narcistische
ouder voor eens
en voor altijd te
doorbreken.

NINA W. BROWN is
hoogleraar aan de Old
Dominion Universiteit in
Norfolk, Virginia. Ze
schreef vele boeken,
waaronder *Loving the
Self-Absorbed* en *Whose
Life is it Anyway?*



ISBN 978 90 5712 554 6 | € 26,95 | 304 pag. | paperback | 16 x 24 cm | NUR 809 | juni 2021



ISBN 978 90 5712 549 2 | € 22,99 | 304 pag. | paperback | 15 x 23 cm | NUR 770 | april 2021

VOOR PROFESSIONALS

HANNIE VAN GENDEREN & ARNOUD ARNTZ

Schematherapie bij borderline- persoonlijkheidsstoornis

Geheel herziene tweede editie



Schematherapie kan bij meer dan de helft van de patiënten met een borderline-persoonlijkheidsstoornis (BPS) resulteren in genezing en leidt in tweederde van de gevallen tot klinisch relevante verbetering.

Deze geheel geactualiseerde en sterk uitgebreide editie van dit toonaangevende leer- en handboek biedt een praktische beschrijving van BPS in termen van schemamodi en een groot aantal technieken ter bevordering van de psychische gezondheid.

Deze editie is aangevuld met nieuw onderzoek en ervaringen opgedaan bij patiënten met BPS, zowel individueel als in groepen, naar de werkzame factoren bij en de duur van schematherapie, en uitgebreid met onder andere 'veelgestelde vragen', waarin wordt toegelicht wat de therapeut kan doen bij knelpunten in de behandeling.

ISBN 978 90 5712 485 3 | € 34,95 | 304 pag. | paperback | 16 x 24 cm | NUR 770 | mei 2021

HANNIE VAN GENDEREN is klinisch psycholoog/psychotherapeut en supervisor, leertherapeut en opleider op het gebied van cognitieve gedragstherapie en schematherapie. Met Gitta Jacob en Laura Seebauer schreef ze de bestseller *Patronen doorbreken*. ARNOUD ARNTZ is hoogleraar klinische psychologie aan de Universiteit van Amsterdam, klinisch psycholoog, senior schematherapeut en vCGT-gedragstherapeut. Met Gitta Jacob schreef hij het boek *Schematherapie, een praktische handleiding*.



9 789057 112485 3



ISBN 978 90 5712 355 9



ISBN 978 90 5712 510 2



ISBN 978 90 5712 555 3



ISBN 978 90 5712 546 1



ISBN 978 90 5712 542 3



ISBN 978 90 5712 530 0



ISBN 978 90 5712 544 7



ISBN 978 90 5712 545 4



ISBN 978 90 5712 548 5



ISBN 978 90 5712 347 4



ISBN 978 90 5712 354 2



ISBN 978 90 5712 537 9



UITGEVERIJ NIEUWEZIJD'S

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

Nieuwezijds Voorburgwal 130-H
1012 SH Amsterdam


020-623 47 44

post@nieuwezijds.nl

www.nieuwezijds.nl

 @Nieuwezijds

 @uitgeverijnieuwezijds

 www.facebook.com/uitgeverijnieuwezijds

VERTEGENWOORDIGING IN NEDERLAND

Ef & Ef Media

Paul Impens 06-29108294

Ronald Rhebergen 06-22424790

info@efenefmedia.nl

www.efenefmedia.nl

VERTEGENWOORDIGING IN BELGIË

Uitgeverij EPO

03-239 68 74

uitgeverij@epo.be

www.epo.be