

## MOVE

### Tijd om te bewegen

Deze bijzondere uitgave, een initiatief van de UA/UZA-professoren Gaëtane Stassijns en Marc Peeters, bundelt getuigenissen van bekende en minder bekende mensen uit de meest diverse disciplines en een aantal toegankelijke bijdragen van specialisten uit de wetenschappelijke wereld. Allen hebben de bedoeling de lezer te wijzen op het nauwelijks te overschatten belang van 'beweging' in het licht van een goede gezondheid. Bekende 'ervaringsdeskundigen' zijn onder meer Bart Peeters, Bart De Wever, Elodie Ouedrago, Karel Van Eetvelt, Lydia Chagoll, Frank Deboosere, Hilde Crevits, Mia Doornaert, Jan Leyers, de chefs van sterrenrestaurant 'Cuines, 33' e.a. maar er zijn ook de indrukwekkende getuigenissen van onbekende sporters die vooroordelen, ziekte of aandoening hebben overwonnen en onvermoede prestaties neerzetten.

Dit boek heeft een heel duidelijke structuur, en brengt per thema een wetenschappelijk inleiding, gevolgd door enkele praktische interviews. Enkel van de thema's zijn 'Zitten is dodelijk', 'Bewegen bij ruggijn en artrose', 'Beweging en het hart', 'Bewegen voor het beste brein', 'Bewegen en woman's health', 'Bewegen en kanker, van voorkomen tot herstel', 'Voeding en Beweging gaan hand in hand door ons leven', 'Bewegen en Parkinson, CVA en MS', enz.

Fotograaf Henk van Cauwenbergh bracht deze bewegingsambassadeurs in beeld en journalist Michaël De Moor tekende hun verhalen op.



## MOVE

Auteur(s): Gaëtane Stassijns (ed.), Marc Peeters (ed.) - Interviews: Michaël De Moor

Een uitgave van Stichting Kunstboek. Te vinden in de betere boekhandel en via [www.stichtingkunstboek.com](http://www.stichtingkunstboek.com)

ISBN 978-90-5856-583-9 | 152 pagina's | hardcover | 33 x 24,5 cm | € 39,90



## VRUCHTBAARDER DAN JE DENKT

Greetje Van den Eede

Uitgave in eigen beheer

Verkrijgbaar in elke Standaard boekhandel in Vlaanderen en via Bol.com

ISBN 978-90-826617-1-2 | 420 pagina's | € 29,50

nemen? Dan is dit boek zeker een aanrader voor iedereen met een kinderwens. Zelfs indien je een medische vruchtbaarheidsbehandeling nodig hebt, kan je zelf al een heleboel doen om je zwangerschapskans te verhogen.

Meer info over dit boek op [www.vruchtbaarderdanjedenkt.be](http://www.vruchtbaarderdanjedenkt.be)

## VRUCHTBAARDER DAN JE DENKT

### Gids voor iedereen met een kinderwens

Greetje Van den Eede begeleidt al meer dan twintig jaar mensen met natuurlijke gezondheidszorg. Zij voltooide verschillende opleidingen in binnen- en buitenland over natuurlijke gezondheidsmethodes, waaronder voetreflexologie, aromatherapie en fytotherapie. Maar ook holistische en energetische complementaire methodes maken deel uit van haar dagelijkse praktijk. Het emotionele en psychologische aspect blijkt immers hoe langer hoe belangrijker bij integrale gezondheidszorg. Ze ziet de laatste jaren steeds meer vrouwen en koppels die op zoek zijn naar hulp en coaching bij hun kinderwens. Door haar belangstelling en passie voor dit thema voltooide zij in 2013 de post-graduaat opleiding "Preconceptionele Zorg" aan de Thomas More hogeschool campus Turnhout. Zij publiceerde reeds de werkboeken over zwangerschaps- en fertiliteitsreflexologie. Na vijf jaar onderzoek en schrijven heeft ze dit boek klaar voor iedereen die zwanger wil worden. Deze kinderwensgids is gebaseerd op wetenschappelijke literatuur en ervaringen uit haar praktijk. In dit boek beschrijft ze verschillende mogelijkheden om de zwangerschapskansen te verhogen, en geeft ze informatie over vruchtbare dagen, spermakwaliteit, hormonen, leefstijl, voeding, voedingssupplementen, lichaamsgerichte therapieën, familieopstellingen en andere methodes. Dit verrijkt de reguliere benadering met een brede waaier van complementaire mogelijkheden. Verder vermeldt ze ook de slaagkans en risico's van vruchtbaarheidsbehandelingen. Ook een aantal professionals leverden vanuit hun passie een bijdrage.

Met dit boek krijgen wensouders ideeën aangereikt om zelf initiatief te nemen. Hiermee hoopt de auteur tegemoet te komen aan de grote vraag van wensouders naar informatie en tips om zelf een steentje bij te dragen voor het realiseren van hun kinderwens, zodat ze makkelijker spontaan zwanger worden zonder ingrijpende medische trajecten. Wil je je vruchtbaarheid in eigen handen

We schenken 3 exemplaren van beide boeken weg – lees meer hierover vanaf 10 september op de [f](https://www.facebook.com/BioGezond)-pagina van BioGezond.