

# 10 jaar cadeau, een nieuwe aanpak om gezonder te leven

David van Bodegom en Rudi Westendorp, Amsterdam/Antwerpen, 2019.

Van Bodegom, verouderingsarts en zijn collega Westendorp schreven dit boekje als praktische handleiding bij hun eerdere boeken *'Oud worden zonder het te zijn'* en *'Oud worden in de praktijk'*.

Het boek *'10 jaar cadeau'* is voor jong en oud bedoeld. In korte hoofdstukken en met 'tegeltjeswijsheden' als illustratie, bekijken ze welke verleidingen er zijn in huis, op het werk en in de supermarkt. Marketeers, biologische verslaving en ingeslepen patronen bedreigen onze gezondheid.

Maar de auteurs heffen niet het vingertje en verbieden niks. Ze moedigen alleen aan om kritisch te kijken naar je eigen leefwijze en geven uit hun eigen ervaring tips om lijf en leden in betere conditie te houden of te krijgen.

Dit vlot door te lezen boekje geeft praktische tips en uitvoerbare aanpassingen.

David van Bodegom, arts en historicus, is verbonden aan het LUMC. Hij zal voorgaan in de Ekklesiaviering van 4 oktober. Deze viering is onderdeel van de serie 'Speerpunten van de wetenschap'.