

*'Overgewicht is niet jouw schuld'*

Boek 'Afvallen is k\*t' geeft no-nonsense aanpak om af te vallen

**Overgewicht is niet jouw schuld, maar je bent wel onderdeel van de oplossing. Dat is de boodschap van voedingsdeskundige Carlo Kool in zijn nieuwe boek 'Afvallen is k\*t'. Dit boek beschrijft een no-nonsense aanpak om af te vallen en leert de lezer waar de grootste winst is te behalen. Geen mooi weer verhaal en geen succes gegarandeerd, maar wel een manier om de kans op succes maximaal te vergroten. Want afvallen is niet eenvoudig, maar met de juiste kennis wel mogelijk.**

Dit jaar wordt 'coronakilo's' misschien wel hét woord van het jaar. Terwijl uit de Leefstijlmonitor van de overheid bleek dat in 2019 maar liefst de helft van de Nederlanders van 18 jaar en ouder al matig tot ernstig overgewicht had. Ondertussen zijn er vele afslankmethodes waarvan wordt beweerd dat die de oplossing zijn tegen overtollig vet. Als het toch niet lukt, zoekt iemand vaak de schuld bij zichzelf. Dat is onterecht, stelt Carlo Kool: "Er zijn altijd uitzonderlijke succesverhalen over afvallen. Laat je niet opjatten door al die verhalen en voor-na-foto's. Jij bent normaal."

Overgewicht: niet zwart-wit

Overgewicht is geen zwart-witverhaal. Heel veel aspecten zijn van invloed op iemands gewicht. Bijvoorbeeld de manipulerende voedingsindustrie, of sociale druk van de omgeving om op die verjaardag tóch een gebakje te nemen. Het komt regelmatig voor dat iemand flink wat kilo's kwijtraakt om ze enige tijd later weer 'teruggeplakt' te vinden... met bovendien wat 'ongevraagde rente'. Meerdere afslankpogingen worden vaak in verband gebracht met gewichtstoename. "Ook dat is goed te verklaren", aldus Kool.

Geen 'gouden ei'

Het boek 'Afvallen is k\*t' beschrijft allereerst dat er geen 'gouden ei' bestaat en niemand succes kan garanderen. Maar met de juiste kennis is het wel mogelijk om af te vallen. Het boek is vlot geschreven, geeft heldere uitleg met veel humor, en weerlegt feiten en fabels.

Carlo Kool is voedingsdeskundige. Hij volgde onder andere de opleiding Gewichtconsulent en diverse cursussen op het gebied van voeding en gezondheid van Wageningen University & Research.

Het boek kost € 25 en is te bestellen op de website [Afvalleniskut.nl](http://Afvalleniskut.nl).

-----

Meer informatie:

Carlo Kool

[carlo@afvalleniskut.nl](mailto:carlo@afvalleniskut.nl)

06-19616948