



Beweegbijbel

Veel bewegen helpt om gezond, fit en slank te blijven, weten we. Maar niet iedereen is even gemotiveerd om de ziel uit zijn lijf te sporten. En dat hoeft ook niet zo nodig om al een verschil te maken, volgens Lieven Maesschalck, de vermaarde kinesist van de Rode Duivels. Om op het goede spoor te geraken kun je al starten met kleine aanpassingen in je dagelijkse routine: je lichaamshouding verbeteren, slechte gewoontes bijschaven, ook bewegen op het werk en op reis, kwalitatief (sport)materiaal aanschaffen, fitness-apps gebruiken om je vooruitgang te meten, enzovoort. In *Move* deelt hij heldere inzichten en adviezen en toegankelijke oefeningen voor een breed, jong en ouder publiek. Ook waarschuwt hij voor (fitness)blunders die tot blessures en demotivaties kunnen leiden. Want het allerbelangrijkst is dat je kunt blijven sporten, je leven lang. ● **A.S**

› **MOVE. MIJN BESTE ADVIES OVER BEWEGEN EN SPORTEN, BLESSURES VOORKOMEN EN FIT EN SLANK BLIJVEN.** Lieven Maesschalck en Inge Stiers (red.), Borgerhoff & Lambergts, 2020, 192 blz., ISBN 9789463931786.

BODYTALK RAADT AAN



Mooiste cadeau

De jongen, de mol, de vos en het paard wil je meteen cadeau doen aan iemand die je liefheeft – of die nu 8 dan wel 80 is. Dit boek stimuleert jong en oud tot gesprekken over angsten, hoop, dromen en vriendschap. Het moedigt ook aan om open en eerlijk tegenover elkaar te zijn. En om je kwetsbaar te tonen en hulp te vragen als dat nodig is. “Want zo vind je ware vrienden die je helpen om intens te leven en anderen maar ook jezelf graag te zien”, meent Charlie Mackesy. Wat het leven hem leerde, distilleerde en vereenvoudigde deze Britse illustrator tot 4 kleine personages, die samen optrekken, naar de dingen rond hen kijken, en hun gedachten delen. De vos is vrij stil, want het leven heeft hem pijn gedaan. De ontroerende illustraties en prachtige (door Arthur Japin poëtisch vertaalde) quotes maken van deze kleine beeldroman een boek vol levenswijsheden om te koesteren. ● **A.S**

› **DE JONGEN, DE MOL, DE VOS EN HET PAARD.** Charlie Mackesy, KokBoekencentrum, 2020, 128 blz., ISBN 9789026623844.



Begeesterend

De tweede berg van David Brooks, een veelgelezen columnist van The New York Times, is in deze (post)coronatijd erg relevant. Door de opgelegde social distancing ervaren we in hoofd en lijf wat er écht toe doet. Daarom nemen we ons voor (weer meer) verbintenis aan te gaan, met familie, de gemeenschap, een roeping, een filosofie of een geloof. Of in Brooks' woorden: we willen (weer vaker) de tweede berg gaan bewandelen. We vertoeven al te vaak op de eerste berg, waar alles draait om persoonlijke succeservaringen, waarmee we een veelal kortstondig geluksgevoel oogsten. Terwijl het leven op de tweede berg ons vreugde oplevert – een gevoel dat vaak nog bevredigender is, omdat het meer fundamenteel en blijvend kan zijn. Met dit inspirerende en persoonlijke boek gidst Brooks je naar en op de tweede berg. ● **A.S**

› **DE TWEEDE BERG. DE ZOEKTOCHT NAAR EEN ZINVOL LEVEN.** David Brooks, Uitgeverij Unieboek/Het Spectrum, 2020, 400 blz., ISBN 9789000371174.