

Nieuw in 2^e druk DCN Voedings- en Leefstijlboek

De grootste verandering is dat we de adviezen over vetkeuze en de adviezen over minder zout bij elkaar getrokken hebben tot één katern Hart- en Vaatziekten. En in verlengde daarvan hebben we de praktische adviezen meer geïntegreerd.

Daarbij hebben we de pagina's over minder zout veel meer gevisualiseerd dan eerst het geval was.

Alle hoofdstukken zijn geactualiseerd qua nieuwste inzichten. Daarbij hebben we goed gekeken (doen we altijd, maar je moet kritisch blijven) of het voor de consument duidelijk is en daar waar kon gecomprimeerd qua taalgebruik. We willen de pagina's niet te vol hebben.

Verder zijn alle tabellen geactualiseerd, qua producten die we vermelden, actuele analysecijfers en qua lay-out voor het leesgemak.

Omdat we er van overtuigd zijn dat kennis belangrijk is om grip op je voeding te hebben, streven we naar een goede balans tussen zaken goed uitleggen en niet te diep willen gaan. Nieuw is dat we ook een paar korte ervaringsverhalen hebben geplaatst voor herkenbaarheid en inspiratie. Dit was een verzoek van gebruikers (cliënten in een GLI-programma).

Ook op verzoek van gebruikers (diëtisten) zijn de oefeningen 'Eten-in-aandacht' direct na de test 'Eet ik met aandacht?' geplaatst.

<https://www.dcn-dietist.nl/product/het-voedingsdagboek/>