

## Opleiding Ster-leefstijlcoach Literatuurlijst

### Verplichte literatuur per module:

#### *Module Introductie leefstijl en gedragsverandering:*

- Schaarste – Sendhil Mullainathan en Eldar Shafir – Maven Publishing, 2013
- Meer energie – Meijke van Herwijnen – Spectrum, 2013
- Kleine gewoontes – BJ Fogg – Harper Collins, 2020

#### *Module coaching op leefstijl:*

- Bewegingcirkel – Kenniscentrum Sport & Bewegen, 2019
- De mooie voedselmachine - Giulia Enders - Luitingh-Sijthoff, 2014
- Eet als een expert - Marijke Berkenpas e.a. - Kosmos Uitgevers, 2016
- Eten hoort eenvoudig te zijn – Meijke van Herwijnen – Visiom, 2020
- Gek op stress - Suzan Kuijsten en Carolien Hamming – Uitgeverij Drukwerk, 2018
- Handboek coachen bij stress en burn-out - Annita Rogier – Boom, 2016
- Laat je hersenen niet zitten - Erik Scherder - Athenaeum - Polak & Van Genneep, 2014
- Mindset – Carol S. Dweck – SWP Uitgever, 2018
- Motiveren kun je leren - Pauline Dekker en Wanda De Kanter – Thoeris, 2010
- Oplossingsgericht coachen – Insoo Kim Berg en Peter Szabo – Thema, 2013
- Slaap - Matthew Walker – De Geus, 2018
- Verademing - Bram Bakker en Koen de Jong – Uitgeverij Lucht, 2018
- Focus aan/uit – Mark Tigchelaar – Spectrum, 2019

#### *Module implementatie in de organisatie:*

- De kleine Laloux – Freek van Looveren – Business Contact, 2018
- Op naar geluk – Ap Dijksterhuis – Prometheus, 2015
- Skin in the game – Nassim Nicolas Taleb – Uitgeverij Nieuwezijds, 2018
- Verdraaide organisaties – Wouter Hart en Marius Buiting – Management Impact, 2015
- Wetenschappelijk onderbouwde literatuur op maat, gekozen door student o.b.v. zijn organisatie en doelgroep(en)

#### *Aanbevolen handboeken:*

- Voeding bij gezondheid en ziekte, 7e druk - Nelleke Stegeman, Noordhoff Uitgevers, 2017
- Inspannings- en sportfysiologie, 2e herziene druk - Wilmore, Costill en Kenney - Elsevier Gezondheidszorg

Je kunt ook kiezen voor een ander handboek van vergelijkbare kwaliteit/inhoud, als je dat al tot je beschikking hebt.