

# Sugar Savvy Solution Kick Your Sugar Addiction For Life And Get Healthy By Dolgin Kathie Aka High Voltage 2014 Hardcover

If you ally need such a referred **Sugar Savvy Solution Kick Your Sugar Addiction For Life And Get Healthy By Dolgin Kathie Aka High Voltage 2014 Hardcover** book that will find the money for you worth, acquire the utterly best seller from us currently from several preferred authors. If you want to droll books, lots of novels, tale, jokes, and more fictions collections are after that launched, from best seller to one of the most current released.

You may not be perplexed to enjoy all books collections Sugar Savvy Solution Kick Your Sugar Addiction For Life And Get Healthy By Dolgin Kathie Aka High Voltage 2014 Hardcover that we will completely offer. It is not going on for the costs. Its virtually what you obsession currently. This Sugar Savvy Solution Kick Your Sugar Addiction For Life And Get Healthy By Dolgin Kathie Aka High Voltage 2014 Hardcover, as one of the most operational sellers here will definitely be in the midst of the best options to review.

Flitshandel Michael Lewis 2014-09-15 Flitshandel viel als een bom in de financiële wereld. Binnen een mum van tijd stond de FBI op Wall Street en riep senator John McCain om een onderzoek door het Amerikaanse Congres. Wat maakt Flitshandel zo explosief? Het gaat over supercomputers, geprogrammeerd door de allerslimste en geniaalste nerds, die hierdoor een nanoseconde sneller zijn dan andere computers en zo tientallen miljarden extra verdienen voor hun bazen op de beurs. Is het strafbaar? Is het handelen met voorkennis? En wie is de dupe? Bestsellerauteur Michael Lewis schreef met Flitshandel een waargebeurde thriller van wereldformaat. MICHAEL LEWIS is de grootste nonfictie auteur van Amerika en heeft diverse internationale best sellers op zijn naam staan, waaronder: The Big Short, Moneyball en Liar's Poker. 'Een groot voorbeeld' Jeroen Smit 'Een bom in de financiële wereld. (...) Een topjournalist.' - Matthijs van Nieuwkerk 'Verrukkelijke non-fictie. Als lezer krijg je soms het idee dat je een thriller van John le Carré leest, in plaats van een boek over algoritmen, dark pools en rebate arbitrage. (...) Lewis kan als geen ander laten zien hoe de financiële markten van gezicht zijn veranderd.' - De Groene Amsterdammer 'Met een oerknal staat ook zijn nieuwste werk op de kaart.' - Het Financieele Dagblad 'Dit is wat ik wil. (...) Een groot voorbeeld.' - Jeroen Smit 'Niet veel schrijvers weten een hoorzitting in de senaat te veroorzaken met hun boek. Michael Lewis wel. Zijn explosieve Flash Boys, over de corrupte beurshandel, veroorzaakte dit voorjaar veel opschudding.' - NRC Q 'Flash Boys leest als een spannend jongensboek: met een antiheld, een geheime samenzwering en mysterieuze dark pools. Het is ook nog eens op echte gebeurtenissen gebaseerd. (...) Nog altijd is een enkel ouderwets, spannend geschreven boek in staat de hightechnische aandelenhandel flink op zijn kop te zetten. (...) Het beschrijft op pakkende wijze het fenomeen flitshandel.' - Het Financieele Dagblad In de zomer van 2009 was de lijn een eigen leven gaan leiden. Tweeduizend mannen groeven en boorden de merkwaardige behuizing die de lijn nodig had om te overleven. 205 ploegen van acht man elk, plus allerlei adviseurs en inspecteurs, stonden dagelijks voor dag en dauw op om te bedenken welke explosieven ze nodig hadden om een gat te maken in een onschuldige berg, hoe ze een tunnel konden aanleggen onder een rivierbedding, of hoe ze een geul moesten graven naast een landweg zonder berm. Dat deden ze zonder een alleszins voor de hand liggende vraag te beantwoorden: waarom? De lijn was een buis van hard plastic met een dikte van nog geen vier centimeter en was ontworpen om vierhonderd flinterdunne strengen glas te beschermen. Toch kreeg je het gevoel dat het een levend wezen was, een onderaards reptiel met specifieke behoeften en verlangens. De geul waarin de lijn zou komen te liggen moest kaarsrecht zijn. Er was misschien nog nooit een pad zo compromisloos door de aarde gegraven. De lijn moest een datacentrum in het zuiden van Chicago verbinden met een aandelenbeurs in het noorden van de staat New Jersey. Het was van cruciaal belang dat de hele onderneming geheim zou blijven.

Als Het Leven Een Spel Is, Dan Zijn Dit de Regels Cherie Carter-Scott 2013-01-31

'Het leven wordt vaak vergeleken met een spel. Helaas krijgen we er geen spelregels bij en vertelt niemand ons hoe we het moeten spelen. We beginnen dus gewoon bij "Af", verplaatsen ons over het bord, en hopen maar dat we het goed doen.' Vijfentwintig jaar geleden maakte Chérie Carter-Scott Ph.D. een lijstje van haar Tien regels om een mens te zijn. De regels werden driftig gekopieerd en circuleerden op universiteiten, scholen, kantoren en binnen gespreksgroepen. Niemand wist wie de schrijfster was en ze werden twintig jaar later dan ook onder het kopje 'Anoniem' opgenomen in de wereldwijde bestseller Balsem voor de ziel. Als het leven een spel is, dan zijn dit de regels is de uitgebreidere versie van het oorspronkelijke lijstje. In heldere taal legt de schrijfster hier uit wat de regels inhouden en hoe u ze kunt toepassen om een gelukkiger mens te worden. 'De regels stralen een zeer positieve kracht uit...' Libelle 'Een gids in het moderne level.' GPD

Bekentenissen van Barney Mordecai Richler 2011-03-03 Joods-Canadese klassieker nu verfilmd met Paul Giamatti en Dustin Hoffman in de hoofdrollen. Barney Panofski, een oudere, Canadese tweederangs televisieproducent van Joodse afkomst besluit zijn memoires te schrijven omdat die van zijn gezwoeren vijand, waarin deze hem van moord beschuldigt, op het punt staan te verschijnen. En hij haalt uit: met sardonisch genoegen en bijtende spot geeft hij zijn versie van de gebeurtenissen en haalt hij de wereld van valse pretenties, of gewoon iedereen die hem dwars heeft gezeten, door zijn sarcastische mangel. Daarbij kan hij echter toch niet verhelen dat hij diep in zijn hart een romantische idealist is, een man met een nostalgisch verlangen naar zuiverheid en schoonheid. De bekentenissen van Barney, een hilarisch, onbetrouwbaar en ontroerend verslag van een tegendraads leven, is een virtuoze roman van meesterverteller Mordecai Richler, die eerder onder meer Joshua toen en nu en Salomon Gursky was hier (genomineerd voor de Booker Prize) schreef.

Minimalisme Joshua Fields Millburn 2018-01-18 Minimalisme is een inspirerend boek dat helpt om je te bevrijden van ballast, en ruimte te maken in je leven voor wat echt belangrijk is - want ons geluksgevoel wordt door andere dingen bepaald dan de economie. De prestatie- en consumptiemaatschappij dwingt ons voortdurend tot meer: meer hersenloze consumptie, meer informatie, meer social media, en dat alles in de jacht op een gelukkiger leven. Maar je zult nooit genoeg hebben van dingen die je niet echt nodig hebt, want dat leidt alleen maar tot schulden, depressies en ontevredenheid. Er is meer in het leven dan rekeningen en geld en werk. Jeugd vrienden Joshua Fields Millburn en Ryan Nicodemus waren nog jong, hadden goedbetaald werk en leefden een 'rijk' leven. Totdat ze merkten dat ze niet gelukkig waren en hun beider relaties stuk liepen. Ze ontdekten minimalisme, waardoor ze in staat waren hun bloedeloze baan op te zeggen, de meeste van hun bezittingen van de hand te doen en zich te richten op wat echt belangrijk is, zoals gezondheid, passie en persoonlijke groei - een betekenisvol leven.

Het beslissende moment Malcom Gladwell 2013-09-20 Er is meestal maar een klein zetje nodig om de bal aan het rollen te krijgen. Wie het beslissende moment

herkent, heeft een recept voor succes in handen. Hoe wordt een onbekende debutant een bestsellerauteur? Waarom is een televisieprogramma als Sesamstraat zo goed om kinderen te leren lezen? Malcolm Gladwell onderzoekt waarom grote veranderingen vaak zo plotseling beginnen. Ideeën, gedrag, meningen en producten verspreiden zich als ziektes. Zoals één zieke een griepepidemie kan starten, zo kan één graffitimaker de criminaliteit doen toenemen of één tevreden klant de lege tafels in een restaurant vullen. Het beslissende moment leest als een avonturenverhaal vol aanstekelijk enthousiasme over de macht van nieuwe ideeën. Het is een kaart voor verandering, met een hoopvolle boodschap: één creatieve persoon kan de wereld veranderen.

**Tribe of mentors** Timothy Ferriss 2019-07-09 Dé nieuwe Timothy Ferriss, voor alle lezers van Een werkweek van 4 uur Voor de fans van Brené Brown tot Yuval Noah Harari en van Esther Perel tot Neil Gaiman Timothy Ferriss stelde elf zorgvuldig geformuleerde vragen aan een hele verzameling succesvolle mensen, zijn tribe. Hun korte profielen en antwoorden op die elf vragen helpen jou ook je meest uitdagende levensvragen te beantwoorden en buitengewone resultaten te boeken. In Tribe of mentors vind je de gereedschappen, tactieken en gewoontes van meer dan 130 toppresteerders. Laat je inspireren door de antwoorden van bijvoorbeeld Brené Brown en Yuval Noah Harari. Dit boek bevat praktisch advies van bijzondere professionals die oplossingen hebben gevonden voor verschillende vraagstukken. Want of je nu je resultaten wilt verbeteren, jezelf opnieuw wilt uitvinden of gewoon wat inspiratie zoekt, iemand anders heeft waarschijnlijk een vergelijkbaar pad afgelegd! Profiteer nu van de levenslessen van al deze geweldige mensen. De pers over Een werkweek van 4 uur 'Minder werken, meer leven? In Een werkweek van 4 uur leert Ferriss u hoe u ontsnapt aan de 9-tot-5-mentaliteit én een rijk leven kunt leiden.' Zin 'Geweldig! Dit boek zal je leven veranderen.' The New York Times **Bullshit jobs** David Graeber 2018-06-15 Dankzij de technologie kunnen we voor de werkelijke productiebehoefte ongeveer met een vijftienurige werkweek toe, en toch werken we allemaal volle dagen. Een groot deel van ons werk moet dus wel bullshit zijn, stelde antropoloog David Graeber in een online artikel. De reacties waren explosief: heel veel mensen - over de hele wereld - bleken het fenomeen te kennen. Nota bene: een bullshit job is een baan waarvan de persoon zelf weet en vindt dat het een onzinbaan is. Graeber beschrijft in dit boek het hoe en waarom van deze banen, die voortkomen uit het kapitalisme maar er eigenlijk haaks op staan (ze zijn niet productief en lijken dus meer op de werkverschaffing in het voormalige Oostblok). Een andere bron van onzinbanen is onze calvinistische overtuiging dat werkeloos zijn slecht is. De geciteerde verhalen zijn hilarisch en tragisch tegelijk, en Graebers betoog is uniek in zijn helderheid en scherpte. Voor iedereen die anders wil kijken naar werk, kapitalisme en zingeving is dit boek een must-read.

**De mindful therapist** 2011

*Het verhaal van het menselijk lichaam* Daniel Lieberman 2014-06-25 Daniel Lieberman onderzoekt de grote transformaties die ons lichaam gedurende miljoenen jaren onderging: het ontstaan van de tweevoeter, de overgang naar een voedselpatroon dat uit meer dan fruit bestond, de ontwikkeling van ons uitzonderlijk grote brein en ons atletische vermogen. Ons hoofd, onze ledematen, onze stofwisseling, geen deel van het lichaam blijft onbesproken. Continue adaptaties brachten ons veel voordeel, maar creëerden een omgeving waartegen ons lichaam niet bestand is, met als resultaat vermijdbare ziektes zoals obesitas en diabetes type 2. Lieberman noemt dit 'dysevolutie': we leven steeds langer, maar zijn vaker chronisch ziek. Met Darwin als leidraad propageert hij een gezondere leefomgeving, voor ons eigen bestwil.

**De shockdoctrine** Naomi Klein 2013-06-27 Nog voor de huidige crisis blies Naomi Klein de mythe op dat de 'vrije markt' voor 'vrije mensen' zorgt. Klein onthult de gedachten, het geldspoor en de werkelijke macht achter de meest aangrijpende crises en oorlogen van de afgelopen veertig jaar. Op deze manier laat zij zien dat onze wereldmarkt wordt gedomineerd door een ideologie waarin radicale beleidsveranderingen bewust worden ingevoerd in de nasleep van een schok: de shockdoctrine.

Het glazen kasteel Jeannette Walls 2013-12-15 Ik zat in een taxi toen ik mijn moeder zag die in een vuilnisbak stond te graaien.' In Het glazen kasteel beschrijft Jeannette Walls haar jeugd als oudste van de vier kinderen in een gezin dat zonder vaste woonplaats en in absolute armoede leeft. Hoe ze als driejarige knakworstjes stond op te warmen en zich vreselijk verbrandde, hoe haar vader telkens weer ontslagen werd. Hoe er nooit een einde kwam aan hun financiële zorgen. De ingevingen van haar volstrekt onverantwoorde ouders waren altijd leuk en spannend. Haar liefde voor hen was groot? ook al stelden ze haar keer op keer teleur.

**The Original Heartbreakers (3-in-1)** Gena Showalter 2016-10-18 Moeders, hou uw dochters binnen... Want één ding staat vast: de drie nieuwste inwoners van Strawberry Valley gaan voor heel wat problemen zorgen! (1) Flirt vol gevaar - Nu hij net vrij is, heeft bad boy Jase Hollister maar één doel: uit de problemen blijven. En Strawberry Valley lijkt hem een prima plek om een rustig, fijn leven op te bouwen. Toch is hij niet bepaald een brave burger - en al helemaal niet wanneer hij in de buurt is van de temperamentvolle schoonheid Brook Lynn. Serveerster Brook Lynn Dillon staat ook wel bekend als Miss Verantwoordelijk. Niet dat haar nu zoveel heeft opgeleverd: ze is blut, single, en ze heeft al veel te lang geen pleziertje meer beleefd. Totdat ze Jase ontmoet. Hij is ruig en adembenemend sexy, en er valt niet te ontkomen aan de vonken die tussen hen overspringen. Toch durft ze haar hart niet aan hem te geven... want is hij niet veel te gevaarlijk voor haar? (2) Hartstocht op herhaling - Beck Ockley is genadeloos in de bestuurskamer... en in de slaapkamer. Betekenisloze seks helpt hem om de demonen uit zijn verleden op afstand te houden, en hij is vastbesloten om nooit vaker dan één keer met dezelfde vrouw het bed te delen. Maar wanneer hij de beeldschone Harlow in zijn huis aantreft, begint zijn voornemen te wankelen. Harlow Glass is de meest gehate persoon van Strawberry Valley. Bovendien is ze blut, werkloos en dakloos. Wanhopig verschaft ze zich toegang tot Becks woning... en ze wordt door hem betrappt. Ze schrikt zich rot - niet zozeer door zijn vroege thuiskomst, maar vooral door de zinderende aantrekkingskracht tussen hen. Ze is echter niet van plan een van zijn vele veroveringen te worden. Maar hoelang kan ze weerstand bieden aan deze onmogelijk sexy man? (3) Voor altijd feest - West mag nu succesvol en steenrijk zijn dankzij zijn computergames, maar dat is wel eens anders geweest. Hij heeft moeten knokken om de top te bereiken. En om daar te blijven, leeft hij volgens een strak regime. Een van zijn regels: nooit langer dan twee maanden een romantische relatie aangaan. Maar met de mooie flirterige Jessie Kay hoeft hij zich daar geen zorgen over te maken; zij is vast wel in voor een paar weken lol! Jessie Kay heeft haar feestverleden achter zich gelaten. Vanaf nu wil ze alleen nog maar langdurige, betekenisvolle relaties. En dus moet ze ver uit de buurt blijven van West met zijn relatiefobie! Toch wordt ze steeds als een magneet naar hem toe getrokken. Zal ze hem kunnen verleiden om een uitzondering te maken op zijn regeltjes? Deze boeken zijn ook los verkrijgbaar.

*Stop met redelijk zijn* Eleanor Gordon-Smith 2020-01-07 Waarom kunnen we mensen niet overtuigen op basis van goede argumenten? Eleanor Gordon-Smith laat in Stop met redelijk zijn zien hoe wij van mening veranderen. Levensveranderingen vinden zelden plaats na een zorgvuldige afweging. Hoe komt het dan dat we nog steeds denken mensen met argumenten te overtuigen anders te leven. Gordon-Smith onderzoekt waargebeurde verhalen van mensen die hun leven radicaal omgooiden: van het uittreden uit een sekte tot het aanpassen van onze herinneringen. De auteur houdt ons met diepgang en humor een confronterende spiegel voor: zijn we wel zo rationeel als we denken?

**Uitblinkers** Malcolm Gladwell 2010-05-26 Uitblinkers is een stimulerende en verbazende zoektocht naar de herkomst van succes. Vanuit het niets bestaat niet. Wat is er zo bijzonder aan een uitzonderlijke prestatie? Dat lijkt een vreemde vraag, maar met vreemde vragen is Malcolm Gladwell op zijn best. Uitblinkers is een stimulerende en verbazende zoektocht naar de herkomst van succes. En die ligt niet, zoals meestal wordt gedacht, in een bijzonder brein of een verbluffend talent. Uitblinkers hebben iets bijzonders, maar dat zit hem vooral in wat ze meegemaakt hebben: hun cultuur, familie, en alle eigenaardigheden waarmee ze in

aanraking zijn geweest. De geheimen van de softwaremiljardair, de briljante voetballer, de geniale wiskundige en The Beatles zijn niet onbegrijpelijk. In *Uitblinkers* laat Malcolm Gladwell zien waarom sommige mensen succes hebben, en anderen niet. Zijn beste en bruikbaarste boek: spannende wetenschap, zelfhulp en amusement in één! entertainment weekly Malcolm Gladwell is hij vaste medewerker bij The New Yorker. Daarvoor was hij wetenschapsjournalist bij de Washington Post. Van Het beslissende moment zijn wereldwijd meer dan twee miljoen exemplaren verkocht en Intuïtie stond twee jaar onafgebroken op de New York Times bestsellerlijst. Gladwell won de National Magazine Award en was in 2005 volgens Time een van de honderd invloedrijkste mensen.

*De overgang als bron van kracht* Christiane Northrup 2015-03-21 Christiane Northrup laat in 'De overgang als bron van kracht' zien welke veranderingen vrouwen tijdens de menopauze kunnen verwachten en hoe de overgang een nieuwe fase van innerlijke ontwikkeling kan inluiden. Northrup onderzocht het verband tussen de overgang en het emotionele en spirituele leven van vrouwen. De overgang is een natuurlijk moment om keuzes te maken. Het maken van de juiste keuzes, bijvoorbeeld op het gebied van relaties, werk of voeding, is allesbepalend voor het vinden van geluk en het behouden van de gezondheid. 'De overgang als bron van kracht' bevat veel praktische informatie: • alles wat je zou moeten weten over het begin van de overgang • je geheugen, stemming en slaappatroon tijdens de overgang • hormoontherapie en andere mogelijkheden • overgang en seksualiteit: de mythes en de feiten.

*Niet zonder elkaar* Jill Shalvis 2019-01-15 Chef-kok Quinn Weller heeft eindelijk haar leven weer op orde, nadat ze haar zus verloor bij een auto-ongeluk. Op het eerste gezicht heeft ze alles wat ze wil: een liefhebbende familie, een droombaan in een van de beste restaurants in LA en een leuke vriend. Dus waarom voelt ze zich dan zo leeg, alsof er een deel van haar ontbreekt? Quinn krijgt deels antwoord op die vraag wanneer een advocaat haar opspoort en een heftig geheim onthult - plus een mysterieuze erfenis die alleen zij kan claimen. De schokkende waarheid spoelt als een vloedgolf over haar heen. Haar hele leven was een leugen. Ze besluit haar leven in LA achter zich te laten en naar Wildstone, Californië, te vertrekken. Het bevalt haar meteen in het rustige, mooie stadje - niet in het minst vanwege de knappe, donkerharige vreemdeling die ze steeds tegen het lijf loopt. Daar staat haar nóg een grote verrassing te wachten. Haar erfenis is namelijk geen geldbedrag of huis - maar iets wat haar hele leven en alles wat ze over zichzelf en haar familie wist, op zijn kop zet...

**The Map** Colette Baron-Reid 2015-12-23 The Map neemt je mee op een magische ontdekkingsreis naar de zin van het leven, waarbij je op je eigen routekaart (map) en kompas (geest) vaart en kennismaakt met zowel de zonnige plekken als de schaduwkanten van je leven. Het boek wijst de weg naar het vinden van innerlijke rust, ongeacht wat er in je leven gaande is. Het laat zien wat je kunt doen om van de buitenwereld een betere plek te maken voor jezelf en anderen. Iedereen zoekt immers de kortste weg naar geluk, maar vindt die zelden of nooit. Pijn en verdriet zijn niet te vermijden door omtrekkende bewegingen te maken. Donkere plekken moeten ook bezocht worden, omdat die eveneens deel uitmaken van het levensavontuur. Maar onze innerlijke kaart geeft gelukkig ook aanwijzingen voor het betreden van nieuwe paden. Inzicht en oefening geven ons de kracht om terug te keren naar de plek in onszelf waar we ons veilig en geliefd voelen. Dan ontstaat vanzelf het verlangen om onze innerlijke reis voort te zetten naar nieuwe, onbekende bestemmingen. Met The Map in de hand staan we zelf aan het roer. 'We zullen ons allemaal moeten verzoenen met de paradox dat verandering de enige constante is. Dieren trekken, de wind waait, de aarde draait om haar as en de planeten doen dat om de zon. Ook jij bent in beweging, bent onderweg. Door een eenvoudige aanpassing aan je waarneming kun je je reis tot een mystiek, magisch avontuur maken.' - Colette Baron-Reid (Toronto, 1958)

*Leven met een borderliner* Randi Kreger 2003

**Indianapolis Monthly** 2001-12 Indianapolis Monthly is the Circle City's essential chronicle and guide, an indispensable authority on what's new and what's news. Through coverage of politics, crime, dining, style, business, sports, and arts and

entertainment, each issue offers compelling narrative stories and lively, urbane coverage of Indy's cultural landscape.

**Uitstelgedrag** Piers Steel 2011-11-15 Waarom blijven we voor de buis zitten, terwijl we eigenlijk naar bed moeten? Waarom surfen we op internet in plaats van een deadline te halen? Waarom puilt de wasmand altijd uit en staat het aanrecht steeds vol? Waarom begint een dieet altijd morgen? En dat allemaal terwijl we dondersgoed weten dat we er niet beter van worden. Professor Piers Steel, zelf een notoire uitsteller, doet al ruim tien jaar onderzoek naar uitstelgedrag. Met humor ontrafelt hij de mythes over dit verschijnsel, bijvoorbeeld dat het aan iemands perfectionisme zou liggen. Helder en onderbouwd verklaart hij ons uitstellen, waarbij hij vooral het verband legt met impulsiviteit. Het slechte nieuws van Steel is dat uitstelgedrag een diepgewortelde gewoonte is, waar 95 procent van de bevolking aan lijdt. Het goede nieuws is dat we er ook van af kunnen komen. Hiervoor geeft Steel een rijk arsenaal aan beproefde technieken.

*Video Sourcebook* Thomson Gale 2007-10 From classroom aids to corporate training programs, technical resources to self-help guides, children's features to documentaries, theatrical releases to straight-to-video movies, The Video Source Book continues its comprehensive coverage of the wide universe of video offerings with more than 130,000 complete program listings, encompassing more than 160,000 videos. All listings are arranged alphabetically by title. Each entry provides a description of the program and information on obtaining the title. Six indexes -- alternate title, subject, credits, awards, special formats and program distributors -- help speed research.

**Sugar Savvy Solution** Kathie High Voltage, Dolgin 2015-10-06 A fun and empowering 6-week program to getting your weight down and energy up by getting sugar savvy and resetting your taste buds and your attitude, from the founder of Energy Up!, High Voltage. Unleash your inner girl power to take control of food so it doesn't control you. Can't eat just one? Yeah. There's a reason for that. New science shows that when we overload on sugar our brain receptors actually change, making it hard to regulate how much we eat. Sugar is addictive. It lights up the same reward receptors and triggers the same cascade of feel-good brain chemicals like serotonin and dopamine as cocaine. And when you're shaky, irritable and looking for your next food "fix," you may not even realize it—but you're hooked. Like all of us, you just want to feel good and have energy for all the activities you do and love. But the foods you're counting on to get you there inevitably make you feel worse...not to mention lead to obesity, heart disease, diabetes, wrinkled skin (truly), and even cancer. Enough! It's time to take control of your health and happiness. To take control of your weight. To take control of food so it doesn't control you. To get your energy up in a real, sustainable way. To get Fit, Fabulous, and Fierce. Sugar Savvy is the solution. Based on the groundbreaking "Energy Up" program created by Kathie Dolgin (aka High Voltage), proven in a 2007 Columbia University Medical Center study to help participants lose an average of 13 pounds, the Sugar Savvy solution is more than a diet. It's an eye-opening, confidence-building, life-affirming program that literally and scientifically helps remap your brain chemistry to change what you crave and want to eat. It's a plan that will empower you from the top down and inside out. Sugar Savvy includes: • a complete 6-week plan to transform your eating and exercise habits • easy-to-assemble Power Meal Formulas plus more than 40 simple Power Meals and Snacks you can use to eat Sugar Savvy anywhere • Moving Affirmations that move your body and your spirit • inspirational stories and advice from the 17 Sugar Savvy Sisters who tried our program, every single one of whom lost weight • and much more! This one-of-a-kind plan beats obesity where it begins—in your brain. The Sugar Savvy motto: Eat whatever you want, but we will change what you want. Guaranteed! "Obesity is a critical public health issue, and sugar is a major reason. Sugar Savvy is a straightforward, easy-to-follow guide to help people avoid the serious health effects of consuming too much sugar. It has the potential to be a powerful tool for its readers." --Michael Bloomberg "Science is just now catching up to what High Voltage figured out years ago: Breaking your sugar addiction isn't about willpower, it's about brain chemistry. Follow her innovative Sugar Savvy program

to change what you crave, lose weight, and beat disease!" --Mark Hyman, MD, author of *The Blood Sugar Solution 10-Day Detox Diet* "Sugar Savvy sizzles with High Voltage's remarkable ability to motivate and excite! I couldn't put it down. What a fantastic resource for women who are ready to go for it and finally detox from sugar and remake their bodies. I give it a 10!" --Kathleen DesMaisons, PhD, bestselling author of *Potatoes Not Prozac* "Many thanks to High Voltage for not 'sugar-coating' the fact that excess sugar makes us fat and sick. This simple 6-week program to eliminate added sugar is dynamite and I plan to share it with my patients ASAP." --Joel K. Kahn, MD, Clinical Professor of Medicine, Wayne State University School of Medicine and author of *The Holistic Heart Book* "Sugar Savvy is destined to become a classic! Not only will you break your addiction to sugar, white flour, bad fats, and salt, you'll transform your body, mind, and spirit to forever change the way you think about food." --Ann Louise Gittleman, Ph.D., CNS, New York Times bestselling author of *The Fat Flush Plan and Get the Sugar Out*

**Waarom we altijd tijd te kort komen** Dan Ariely 2010-04-28 Wanneer je mensen herinnert aan de tien geboden, zijn ze minder snel geneigd te liegen, ook als het atheïsten zijn. Een aspirientje van een duur merk helpt beter tegen hoofdpijn dan een goedkoop eigen merk, zelfs al zijn de pilletjes identiek. Als we érgens op kunnen rekenen, dan is het wel op de irrationaliteit van menselijk gedrag. En dus maakt het niet uit hoeveel voorlichting een overheid geeft over de gevaren van onbeschermd seks: zodra de opwinding toeslaat, wordt het gezonde verstand overboord gekieperd, zoals Ariely met een amusant experiment laat zien. Waarom we altijd tijd te kort komen toont met verrassende voorbeelden en onderzoeken aan hoe slecht we in staat zijn de juiste beslissingen te nemen en hoe we met dat besef ons voordeel kunnen doen. Net als Malcolm Gladwell slaagt Ariely erin om de nieuwste inzichten over menselijk gedrag voor iedereen bruikbaar te maken

Een werkweek van 4 uur Timothy Ferriss 2017-01-25 Vergeet het oude concept van hard werken tot aan je pensioen en stel je spannende levensplannen niet uit Vraag Timothy Ferriss wat hij aan het doen is, en de kans is groot dat je als antwoord krijgt: 'skiën in de Andes', 'duiken in Panama' of 'tangodansen in Buenos Aires'. Ferriss heeft namelijk het achterhaalde idee van 'eerst werken, dan leven' ingeruild voor een rijk leven in het hier en nu. Niet geld stelt je daartoe in staat, maar de nieuwe economische factoren tijd en mobiliteit. Wacht niet langer, zeker niet in tijden van economische onzekerheid. En vergeet het achterhaalde idee van werken tot je pensioen. Of je nu die grote wereldreis wilt maken, een maandelijks salaris van vijf cijfers wilt met zo weinig mogelijk inspanning, of gewoon minder wilt werken en meer wilt genieten - Een werkweek van vier uur geeft het antwoord. Dit revolutionaire boek wijst je de weg naar een nieuw leven van weinig werkuren, veel vrije tijd en geld in overvloed, of je nu een overwerkte loonslaaf bent of een ondernemer die klem zit in het succes van zijn bedrijf. De pers over Een werkweek van 4 uur 'Geweldig! Dit boek zal je leven veranderen.' The New York Times 'Zijn adviezen snijden en hout en zijn soms verfrissend anders en eigenwijs.' Aktueel 'Het kan: veel verdienen, weinig werken.' Intermediair

**Het drama van het begaafde kind** Alice Miller 2013-05-14 We kunnen ons verleden totaal niet veranderen, de krenkingen die ons in onze kindertijd zijn aangedaan, kunnen we niet ongedaan maken. Maar we kunnen wel onszelf veranderen, onszelf repareren, onze verloren integriteit heroveren. Dat kunnen we doen door te besluiten de in ons lichaam opgeslagen kennis van wat vroeger gebeurd is nader te bekijken en deze dichter bij ons bewustzijn te brengen. Dat is inderdaad een ongemakkelijke procedure, maar het is de enige die ons de mogelijkheid biedt eindelijk de onzichtbare en toch zo wrede gevangenis van de kindertijd te verlaten en onszelf te transformeren van onbewust slachtoffer van het verleden in een verantwoordelijk mens die zijn geschiedenis kent en ermee leeft. Alice Miller studeerde filosofie, psychologie en sociologie en was jarenlang psychoanalytica. Sinds 1980 houdt ze zich volledig met schrijven bezig. Ze werd wereldwijd bekend met de klassieker *Het drama van het begaafde kind*, waarvan in Nederland al meer dan 150.000 exemplaren zijn verkocht. Daarnaast schreef zij onder andere *De opstand van het lichaam* en *Vrij van leugens*. Het hoofdthema van al haar boeken is de loochening van het lijden in de kindertijd en de levenslange gevolgen daarvan.

*Russisch voor Dummies + CD* Andrew Kaufman 2009 Praktisch Russisch voor beginners, met volledig getranslitererde tekst.

*Stoppen met roken* Allen Carr 2015-12-22 Roken is een fuik, waar je, meestal als jongere, nietsvermoedend in zwemt. Te laat merk je dat je niet meer terug kunt. Alleen Carr laat zien hoe die fuik in elkaar zit, zodat je er moeiteloos uit kunt zwemmen. Hij gebruikt geen trucjes of hulpmiddelen. Carr ontrafelt slechts haarfijn de mechanismen die een roken doen roken. Wie dat eenmaal doorziet, merkt dat stoppen met roken heel eenvoudig is, vanaf de eerste dag.

**Love yourself (alsof je leven ervan afhangt)** Kamal Ravikant 2020-02-18 De boodschap van Kamal Ravikant is even eenvoudig als geniaal: belooft dat je van jezelf houdt. Onvoorwaardelijk, met heel je hart, met elke gedachte en in elke seconde. Hij gaf dit advies aan zichzelf toen hij flink in de put zat. Een vriend raadde hem aan zijn aantekeningen en gedachten op papier te zetten. Ravikant maakte er een e-book van, en dat werd een ongekend succes: meer dan 300.000 verkochte exemplaren en meer dan 3.000 positieve lezersreacties. De uitgebreide editie verschijnt nu voor het eerst in het Nederlands. *Love Yourself* (alsof je leven ervan afhangt) is geen wollige flauwekul, maar de waarheid van een man die het concept 'zelfliefde' een nieuwe invulling gaf, en zichzelf daarmee redde. 'Je moet van jezelf houden met dezelfde overgave als waarmee je jezelf zou optrekken als je met je vingertoppen aan de rand van een afgrond hangt. Alsof je leven ervan afhangt.'

**21 lessen voor de 21ste eeuw** Yuval Noah Harari 2018-08-24 In *Sapiens* boog Yuval Noah Harari zich over het verleden, in *Homo Deus* over de toekomst; nu laat hij zijn licht schijnen over het heden. Wat zijn de uitdagingen van onze tijd? Hoe beschermen we onszelf tegen een nucleaire oorlog, ecologische rampen en technologische bedreigingen? Wat is de oorzaak van de opkomst van populistische Donald Trump? Hoe weren we ons tegen fake news? Moeten we ons voorbereiden op een nieuwe wereldoorlog? Wat moeten we denken van het opkomend nationalisme? Vragen de mondiale problemen die op ons afkomen om andere politieke systemen? Is het een goed idee dat we onze data overdragen aan enkele grote commerciële spelers, of wordt het tijd om het eigendom van data te reguleren? En wat wordt de grote nieuwe wereldmacht, Amerika, Europa of China? In dit boek beantwoordt Yuval Noah Harari de 21 meest urgente vragen van onze tijd.

**Het plein en de toren** Niall Ferguson 2017-11-15 In *Het plein en de toren* laat Niall Ferguson zien dat netwerken zo oud zijn als de geschiedenis. Het centrum van bijna alle oude steden vertoont eenzelfde structuur: een groot plein waar het volk zich verzamelde en een toren van waaruit de elite heerste. De strijd tussen deze twee groepen is door de geschiedenis heen een veldslag van netwerken geweest. Gilden, families, broederschappen, clans - wie kent wie, wie werkt samen met wie? Soms lag de macht bij de toren, soms bij het plein. Van de drukkers en priesters die de Reformatie hebben vormgegeven tot de vrijmetselaars die de Amerikaanse revolutie hebben geleid, het waren netwerken die de gevestigde orde van pausen en koningen verstoorden. Het plein en de toren is een eerbetoon aan de talloze manieren waarop de strijd tussen rivaliserende netwerken de loop van de geschiedenis heeft bepaald.

**Antifragiel / druk 1** Nassim Nicholas Taleb 2013-05-04 Filosofische studie over de betekenis van toeval, onzekerheid, risico en menselijk falen.

Money for Nothing Edward Ugel 2007-09-18 A marketing expert who for many years made an ethically questionable living by enabling naive lottery winners to convert their payout terms into less-valuable cash settlements reveals how many winners of the lottery find themselves worse off for their changed circumstances, in an account that evaluates the American obsession with playing the lottery and gambling. 50,000 first printing.

Hotel Portofino J.P. O'Connell 2022-05-31 Dé zomerroman van 2022! Een grandioze historische roman aan de Italiaanse Riviera in de jaren twintig. Italië, 1926. Hotel Portofino verwelkomt een stoet aan glamoureuze gasten uit de Britse upper class voor een heerlijke zomer, maar kort na de opening stapelen de problemen zich al op voor eigenaar Bella Ainsworth. Ze heeft te weinig personeel en geld en bovendien zijn haar eersteklas gasten veeleisend en lastig te behagen. Daarnaast

wordt ze het doelwit van een corrupte fascistische politicus. Haar grootste probleem is echter dat haar aristocratische, sluwe echtgenoot - wanhopig om zijn rijkdom en status te behouden - achter haar rug om zijn eigen plannen smeedt, met grote gevolgen... Hotel Portofino is een verhaal over de beproevingen van een vooruitstrevende vrouw in een tijd van wereldwijde onrust. Een grandioze historische roman aan de Italiaanse Riviera. Perfect voor wie heeft genoten van The Crown en Downton Abbey.

*Wacht tot het voorjaar, Bandini* John Fante 2013-05-22 De hoofdpersonen van Wacht tot het voorjaar, Bandini zijn de jonge Arturo Bandini en zijn familie, die een hopeloos leven leiden in een stadje in Colorado. Arturo's vader, de Italiaanse immigrant Svevo Bandini, is voortdurend vervuld van grootse plannen waar de gaten in zijn schoenen echter niet mee te dichten zijn. De rusteloze Svevo loopt zelfs weg om een relatie te beginnen met een welgestelde weduwe, maar Svevo keert al snel gedesillusioneerd naar huis terug. Met veel humor, oog voor tragiek en emotionele betrokkenheid beschrijft Fante een kleine groep ontheemden die op vreemde bodem door het leven stuntelt.

Een pleidooi voor echt eten Michael Pollan 2014-12-17 EET NOOIT IETS WAT JE OVERGROOTMOEDER NIET ALS VOEDSEL ZOU HERKENNEN! Vroeger wisten mensen hoe ze moesten eten, maar de dieetregels die van generatie op generatie zijn doorgegeven, zijn verwrongen en vervormd door de marketeers van de voedingsmiddelenindustrie, door zogenaamde voedingsdeskundigen en door de media. Het gevolg is dat we dolen door een landschap van voedselachtige substanties die om het hardst gillen dat ze goed voor ons zijn. Echt eten verdwijnt uit beeld om te worden vervangen door `voedingsstoffen`. En deze producten zijn juist slecht voor de gezondheid. We zouden minder eten moeten kopen en er meer voor moeten betalen. Daar worden we zelf beter van, maar ook het milieu, ons ecosysteem en onze samenleving. Door wereldwijd te kijken naar traditionele diëten kunnen we zelf een evenwichtig en gezond eetgedrag terugvinden. Een pleidooi voor echt eten wordt wereldwijd vertaald. In Amerika staat het boek sinds verschijning op nummer 1 van de bestsellerlijsten.

*Ik mis mezelf* Lisa Genova 2012-07-19 Alice is bijna vijftig en leidt een druk leven als wetenschapper wanneer ze de diagnose vroege Alzheimer krijgt. Haar leven verandert drastisch: ze verliest haar carrière en de regie over haar eigen wereld. Haar plan om haar man en kinderen niet tot last te worden en op tijd afscheid te nemen, verdwijnt uit haar geheugen. En Alice blijft achter, zonder haar herinneringen aan het verleden, zonder hoop voor de toekomst. Ze leeft in een heden dat soms even mooi maar meestal verwarrend en zelfs angstaanjagend is. Ik mis mezelf beschrijft op indrukwekkende wijze hoe Alice's wereld uit elkaar valt, en hoe ze in het puin terugvindt wat echt belangrijk is. Lisa Genova woont en werkt in Boston. Ze studeerde Neurowetenschappen aan Harvard. Haar debuutroman Ik

mis mezelf werd een internationale bestseller. Het boek werd verkocht aan meer dan vijftien landen en won diverse prijzen, waaronder de 2008 Bronte Prize.

**Weg zonder genade** John Hart 2016-06-01 Rechercheur Elizabeth Black wordt geconfronteerd met haar verleden in de nasleep van een bruto schietincident. Een jongen met een pistool staat te wachten op de man die zijn moeder vermoordde. Na dertien jaar in de gevangenis komt een goede politiemann vrij. Maar voor hoelang? En op het altaar van een verlaten kerk, ver weg op een heuvel, is het onvoorstelbare net gebeurd. Dit is een stad aan de rand van de afgrond. Dit is een weg zonder genade. Weg zonder genade is een prachtig geschreven thriller vol spanning, geheimen, verraad en onverwachte wendingen, die de lezer vanaf de eerste bladzijde dwingt door te lezen. John Hart is de enige auteur die voor opeenvolgende boeken de prestigieuze Amerikaanse Edgar Award won. Eerdere titels als Het ijzeren huis waren wereldwijde bestsellers. 'Groots, heftig en onmogelijk weg te leggen, op de eerste pagina was ik verkocht. John Hart is een meesterlijke verhalenverteller.' Harlan Coben 'Ik kon niet wachten om zijn volgende boek in handen te krijgen. Ik werd niet teleurgesteld, Weg zonder genade is een triomf.' Corban Addison 'De proloog is hartverscheurend en de volgende hoofdstukken zuigen je naar binnen als materie in een zwart gat. Lees dit boek!' David Baldacci

**Little brother** Cory Doctorow 2011-11-05 Marcus, alias w1n5t0n, is slim, snel en wired met het netwerk. Het kost hem geen moeite de bewakingssystemen van zijn middelbare school te omzeilen. Zijn wereld wordt echter op zijn kop gezet als hij en zijn vrienden te maken krijgen met de naschokken van een grote terreuraanslag. Ze zijn op het verkeerde moment op de verkeerde plek, en worden gearresteerd, opgesloten en meedogenloos ondervraagd door Homeland Security. Wanneer hij eindelijk vrijkomt, ontdekt Marcus dat zijn stad een politiestaat is geworden, waar elke burger wordt behandeld als een potentiële terrorist. Niemand gelooft wat hem en zijn vrienden is overkomen, en dus heeft hij maar een uitweg: zelf Homeland Security aanpakken. Cory Doctorow (1971) is co-editor van Boing Boing een van de populairste blogs ter wereld. Hij won diverse prijzen, waaronder de Nebula en de Campbell Award en wordt gezien als een Young Global Leader van het web.

*Hoe word je een stoïcijn?* Massimo Pigliucci 2017-06-06 Hoe word je een stoïcijn? Massimo Pigliucci laat zien hoe deze oude filosofie toepasbaar is in het moderne leven. Toen Pigliucci de vijftig naderde, werd hij overvallen door grote levensvragen en het besef van zijn eigen sterfelijkheid. Hij ging zich verdiepen in de praktische filosofie van de stoïcijnen, die uitstekend past bij seculiere westerlingen. Ze leert je te focussen op wat binnen je macht ligt en zo een zekere gelijkmoedigheid te bereiken. Pigliucci combineert een glasheldere uitleg van deze tijdloze filosofie met persoonlijke voorbeelden. Ten slotte formuleert hij twaalf leefregels voor de moderne stoïcijn.

**Filosofie voor Dummies** T. Morris 2002 Speelse inleiding tot de belangrijkste thema's van de westerse filosofie.