

Literatuurlijst opleiding Leefstijlcoach 2026

Deze opleiding is inclusief lesmap en exclusief onderstaande literatuur. De literatuur hoeft niet te worden aangeschaft, maar dient wel te worden gelezen.

VERPLICHT

Titel: De Levenscode
Auteur: Albert Sonneveld
ISBN: 9789081856522

Titel: Leefstijlcoaching (kernvragen bij gedragsverandering)
Auteur: Maarten Bijma en Max Lak
ISBN: 9789031388585

Titel: Hét handboek voor de leefstijlcoach
Auteur: Karine Hoenderdos
ISBN: 9789090334189

Titel: Handboek coachen bij stress en burn-out
Auteur: Annita Rogier
ISBN: 9789024404025

Titel: Slaap
Auteur: Matthew walker
ISBN: 9789044540345

Titel: Weet wat je eet
Auteur: Daan de Wit
ISBN: 9789463191258

Titel: Laat je hersenen niet zitten
Auteur: Erik Scherder
ISBN: 9789025307219

Titel: Oplossingsgericht Coachen
Auteur: Insoo Kim Berg
ISBN: 9789058718174

Titel: Op je gezondheid
Auteur: René Kahn
ISBN: 9789563820981

Titel: Lang zal je Leefstijl
Auteur: Millie van der Heijden en Klaas Koster
ISBN: 978083271811

Wil je alvast beginnen of vooruit werken voor deze opleiding, dan raden wij je aan te starten met 'De Levenscode' en/of 'Leefstijlcoaching (kernvragen bij gedragsverandering)'.

TER INSPIRATIE

- VET belangrijk 2.0, Liesbeth van Rossum en Mariëtte Boon. ISBN: 9789026364518
- Anatomie en fysiologie van de mens, Ludo Gregoire en Agnes van Straaten-Huygen, ISBN: 9789006435450
- Gek op stress, Suzan Kuijsten & Carolien Hamming, ISBN: 9789090305684
- Hoe word je 100, William Corvriendt, ISBN: 9789491729201
- Meer rust, Meijke van Herwijnen, ISBN: 9789000358748
- Verademing, Bram Bakker & Koen de Jong, ISBN: 9789492798633
- Slapen is niets doen, Aline Kruit, ISBN: 9789492798633
- (H)erken je honger, Marie-José Torenvliet, ISBN: 9789492528117
- Coachen met een leeg hoofd, Nicolette Kat, ISBN: 9789089650023
- Bezielend Coachen, Adriaan Hoogendijk, ISBN: 9789047009689
- De Creatiespiraal, Marinus Knoope, ISBN: 9789080467712
- Therapeut in de praktijk, Ria Teeuw, ISBN: 9789020204780
- Wat elke professional over verslaving moet weten, Jaap van der Stel. ISBN: 9789036818070
- Positieve groeikaarten, Miranda Zaad en Jennifer de Jonge, te bestellen via www.bol.com
- Eet als een expert, Marijke Berkenpas, ISBN: 9789021571539