

## Inhoud

	<i><b>pagina</b></i>
<b>Voorwoord</b>	<b>8</b>
<b>Allemaal Vitaal!</b>	<b>12</b>
<b>Oud is (f)out</b>	<b>28</b>
<b>Eten of Vreten?</b>	<b>42</b>
<b>Bewegen doet geen pijn</b>	<b>66</b>
<b>Rust, Rust, Rust</b>	<b>80</b>
<b>Positief Alstublieft</b>	<b>98</b>
<b>Knuffel er op los!</b>	<b>112</b>
<b>Een doel met Gevoel</b>	<b>126</b>
<b>Profijt van Vitaliteit</b>	<b>142</b>
<b>Bijlagen</b>	
- Pluspagina's	<b>160</b>
- Gewoon (be)leven!	<b>164</b>
- de website <a href="http://www.hetvitaliteitboek.nl">www.hetvitaliteitboek.nl</a>	<b>166</b>
- De Bron	<b>168</b>

Hét Vitaliteit Boek  
Versie 1-10-2007

©Gerard van Vliet/Vitality Matters!  
Vormgeving: Studio Equipe

ISBN: 978-90-812118-1-9

Alle rechten voorbehouden. Niets uit deze uitgave mag worden veelevoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand of openbaar gemaakt, in enige vorm of op enige wijze, hetzij elektronisch, mechanisch, door fotokopieën, opnamen, internet, of op enig andere manier, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van Gerard van Vliet/Vitality Matters!.

Voor zover het maken van kopieën uit deze uitgave is toegestaan op grond van artikel 16B Auteurswet 1912 jo het Besluit van 20 juni 1979, zoals gewijzigd bij het Besluit van 23 augustus 1985, Stb. 471 en artikel 17 Auteurswet 1912, dient men de daarvoor wettelijk verschuldigde vergoedingen te voldoen aan de Stichting Reprorecht (Postbus 882, 1180 AW Amstelveen). Voor het overnemen van gedeelte(n) uit deze uitgave in bloemlezingen, readers en andere compilatiewerken (artikel 16 Auteurswet 1912) dient men zich tot Gerard van Vliet/Vitality Matters! te wenden.