

## Eten wordt weer je vriend

Alle recepten in dit boek zijn speciaal voor mensen die een maagverkleining hebben ondergaan. Daarna ga je minder eten dan voorheen, je valt af en dat is geweldig, want dat wilde je graag. Gezond en regelmatig eten is iets dat je moet leren. Luister goed naar je lichaam, dan leer je hoeveel er in je maag past. Het helpt ook als je niet drinkt tijdens het eten. Gun jezelf de tijd om te wennen aan je nieuwe leven. Eten wordt vanzelf weer je vriend.

Dit kookboek helpt je daarbij en is te verkrijgen bij bol.com of de lokale boekhandel.

