

MAKKELIJK, GEZOND & K.OOLHYDRAATARM

genieten

KOOKBOEK MET
70 RECEPTEN,
ADVIEZEN EN HANDIGE
WEEKMENU'S



Maximaal
10 ingrediënten
en binnen
30 minuten
klaar!

PS. food &
lifestyle

MAKKELIJK, GEZOND &
KOOLHYDRAATARM
genieten

KOSM•S

Utrecht/Antwerpen

INHOUD

Inleiding	7
In balans blijven, hoe doe ik dat?	9
Wat is het geheim van het behalen én het behouden van een gezond gewicht?	17
• Stappenplan: Hoe pas ik dit toe in de praktijk?	18
• Stap 1. Voedingsadviezen	19
• Stap 2. Leefstijladviezen	30
• Stap 3. Eetypes	33
Mag ik dan nooit meer iets ongezonds?	45

De recepten

Ontbijt	51
Lunch	75
Het favoriete recept van Harry Piekema	97
Tussendoortjes	107
Diner	127
Het favoriete recept van Fabienne de Vries	145
Het favoriete recept van Pauline Wingelaar	163
Het favoriete recept van Bridget Maasland	185
Tips van sterrenchef Kris de Roy	200
Register	204
Noten	208



INLEIDING

Wat leuk dat je ons boek in handen hebt. We stellen ons graag nog even aan je voor en leggen uit waar we voor staan. Bij PS. food & lifestyle zijn we ervan overtuigd dat een verantwoord voedingspatroon één van de belangrijkste voorwaarden is voor een gezonde en energieke levensstijl.

In de afgelopen tien jaar hebben we een succesvol programma voor gewichtsverlies ontwikkeld: PowerSlim. Onze 400 coaches hebben hiermee al duizenden mensen geholpen een gezond gewicht te bereiken. Met ruim tien jaar ervaring gaan we verder onder de naam PS. food & lifestyle. Of je nu wilt afvallen, een gezonde levensstijl wilt aanleren of enkel je gewicht in balans wilt houden, PS. food & lifestyle biedt dé oplossing. Wij weten dat een gezond eetpatroon niet eindigt bij enkel gewichtsverlies. Voor velen begint het dan pas echt: je hebt jouw gewenste gewicht bereikt en in balans blijven is de grote uitdaging.

Eigenlijk is er maar één antwoord op de vraag: 'Hoe blijf ik op gewicht?' En dat is: 'Door niet tijdelijk je eetpatroon aan te passen, maar je levensstijl te veranderen.' Een eetpatroon vinden dat bij je past

en dat je vol kunt blijven houden. Onze missie is om je daarbij te helpen, zodat je energiek, zelfverzekerd en gelukkig in het leven staat.

Wij gaan je helpen! Dit kookboek biedt je alle handvatten om dagelijks gezonde keuzes te maken. Koolhydraatarm en eiwitrijk, waarbij de rest van het gezin ook lekker kan meegenieten. We leren je meer over verschillende eettypes zodat je een eetpatroon vindt dat het beste bij jouw dagelijkse leven past. Met maar liefst 70 koolhydraatarme recepten inspireren we je om een gezonde maaltijd op tafel te zetten die vooral erg lekker is.

Samen gaan we makkelijk, gezond en koolhydraatarm genieten!

*Het Team van
PS. food & lifestyle*



WAT IS HET GEHEIM VAN HET BEHALEN ÉN HET BEHOUDEN VAN EEN GEZOND GEWICHT?

Bij **PS. food & lifestyle** hebben we, samen met onze coaches in Nederland en België, al jarenlang tienduizenden mensen mogen begeleiden naar een gezond eetpatroon. We weten dan ook als geen ander dat ieder lichaam anders is en daardoor dus ook anders reageert op voeding. De één heeft meerdere maaltijden op een dag nodig om het gewicht stabiel te houden, terwijl iemand anders de dag prima doorkomt met drie hoofdmaaltijden. De één kan beter tegen koolhydraten en de ander is hier gevoeliger voor.¹

Door onze ervaring weten we dat het niet alleen om verantwoorde voeding draait, maar ook om leefstijlfactoren zoals beweging, zonlicht voor vitamine D, voldoende ontspanning, goede nachtrust en het verminderen van stress. Deze voedings- en leefstijlfactoren zijn visueel gemaakt in het stappenplan op de volgende pagina. Onze adviezen laten je in een oogopslag zien wat de basisvoedingsmiddelen zijn om je lichaam te voeden en wat je daarbij (dagelijks) moet doen om je gewicht stabiel te houden. Alles draait tenslotte om balans. Deze balans omvat enerzijds de voedingsadviezen in combinatie met de

genoemde leefstijlfactoren en anderzijds een voedingspatroon dat bij jou past.

Maar hoe weet je nu welk voedingspatroon bij je past? Om je hierbij te helpen hebben wij vier relevante voedingsroutes uitgewerkt, waarvan wij weten dat ze effectief zijn én waarmee je makkelijk je streefgewicht kunt behouden. Om je te helpen achterhalen welke voedingsroute bij jouw levensstijl past, hebben wij vier eettypes uitgewerkt. Lees ze rustig door en bekijk in welke van de vier types jij jezelf herkent.

Vlees, vis en vegetarisch



Waarom zijn gevogelte, vlees en vis belangrijk?

Kies het liefst voor magere gevogelte- en vleessoorten én bij uitzondering voor een vettere variant. Probeer minimaal twee keer per week vis te eten, waarvan één keer per week vette vis (makreel, haring, zalm, paling, heilbot, sardines, bokking et cetera). Vis bevat onder andere jodium en selenium. Twee belangrijke mineralen voor je schildklier. Laat vis met een jasje, zoals vissticks, kibbeling en lekkerbekjes, zo veel mogelijk achterwege. Deze producten bevatten paneermeel en ook dit bevat koolhydraten.

Probeer ook eens een dag vegetarisch te eten. Om aan je eiwitbehoefte te voldoen, kun je kiezen voor vlees- en/of visvervangers zoals ei, noten, zaden, pitten, tempé, tofu en peulvruchten. Tegenwoordig zijn er ook veel kant-en-klare vleesvervangers in de supermarkt verkrijgbaar. Deze producten bevatten doorgaans meer koolhydraten en onnodige toevoegingen, waardoor ze niet altijd bijdragen aan een verantwoorde leefstijl. Bekijk altijd goed de voedingswaarde en ingrediënten.

Advies vlees, vis en vegetarisch

Dierlijk

- Alle vleessoorten zijn geschikt, maar wees zuinig met bewerkte vleessoorten zoals bijvoorbeeld worst, salami en paté. Het advies voor een man is 150 gram en voor een vrouw 120 gram per maaltijd.
- Alle vissoorten zijn geschikt. Eet minimaal 2x per week

vis, waarvan 1x per week vette vis. Het advies voor een man is 200 gram en voor een vrouw 150 gram per maaltijd.

- Eieren: maximaal 2 stuks per dag.

Plantaardig

- Tempé en tofu. Het advies voor een man is 150 gram en voor een vrouw 120 gram per maaltijd.
- Vleesvervangers. Let op: deze bevatten doorgaans meer koolhydraten. Het advies is voor een man 150 gram en voor een vrouw 120 gram per maaltijd.

Zuivel



Kies biologische, pure en onbewerkte zuivelproducten

Onder zuivel valt melk, kaas, yoghurt, karnemelk en kwark. Deze producten zijn van dierlijke komaf zoals van een koe, geit, schaap, paard en buffel. Er zijn tegenwoordig ook veel plantaardige varianten verkrijgbaar op basis van rijst, kokos, noten en/of haver. Deze varianten bevatten minder eiwitten dan de dierlijke variant en zijn vaak gezoet. Dus zorg ervoor dat je de ongezoete variant pakt.

Probeer het liefst te kiezen voor biologische, pure en onbewerkte zuivelproducten, zoals volle kwark en yoghurt, Griekse yoghurt (10% vet) of Turkse yoghurt. Zure zuivelproducten zijn bovendien ook een goede voedingsbron voor onze darmbacteriën. Laat yoghurt of kwark met vruchten en/of een (vruchten)smaak staan en voeg liever zelf vers fruit

met eventueel noten toe. Hierdoor bespaar je een hoop (toegevoegde) suikers.

Advies zuivel

- Kies voor biologisch, naturel (zonder smaakje), ongezoet en (half)volle zuivel. Het advies voor een man is 250 gram en voor een vrouw 200 gram per maaltijd.
- Alle kaassoorten zijn geschikt. Het advies voor een man is maximaal 3 plakken en voor een vrouw maximaal 2 plakken per dag.
- Kies voor ongezoete plantaardige zuivel. Let op met (te) lange ingrediëntenlijsten. Het advies voor een man is 200 gram en voor een vrouw 150 gram per maaltijd.

Eiwitten bij de lunch

Wist je dat je eiwitten in de vorm van zuivel kunt toevoegen aan je lunch?

Denk aan een cracker of sneetje brood beleggen met kaas, tinkers en komkommer of cottage cheese met reepjes paprika of mozzarella met tomaat en basilicum.

(Verse) kruiden en specerijen



Breng op smaak met kruiden

(Verse) kruiden en specerijen voegen naast veel smaak ook extra gezondheidsvoordelen toe aan je maaltijd. Ze zitten bijvoorbeeld boordevol antioxidanten en mineralen en kunnen de spijsvertering bevorderen. Ook hier geldt weer, hoe meer je varieert, hoe beter. Iedere soort heeft zo zijn eigen voordelen. Let wel even op bij kant-en-klare kruidenmixen, deze bevatten vaak veel zetmeel (koolhydraten) en zout. Gelukkig maak je ze ook heel makkelijk zelf door een aantal kruiden met elkaar te mixen.

Advies (verse) kruiden en specerijen

Probeer dagelijks je maaltijden zo veel mogelijk te verrijken met (verse) kruiden en specerijen.

Ongezouten noten, zaden en pitten



Een handje noten, zaden en pitten per dag

Noten, zaden en pitten zijn heerlijk als vulling in een salade, door je yoghurt, voor de lekkere trek of in de vorm van notenpasta op je brood of cracker. Noten, zaden en pitten leveren belangrijke voedingsstoffen zoals gezonde vetten en vezels. Ze zijn wel wat calorierijker.

Advies noten

Alle ongezouten en ongebrande noten, zaden en pitten zijn geschikt. Het advies is een handje (ongeveer 30 gram) per dag.



EETTYPE: DE REGELMATIGE ETER

Voedingsroute 2: drie hoofdmaaltijden met minder tot geen tussendoortjes

Merk je dat je niet per se drie tussendoortjes nodig hebt? Dan kan voedingsroute 2 iets voor jou zijn. Indien je nu wel meerdere tussendoortjes op een dag neemt, kun je deze langzaam gaan afbouwen. Waarom zou ik kiezen voor deze voedingsroute? Telkens wanneer je eet stijgt je bloedsuikerspiegel en maakt je alveesklier insuline aan. Op pagina 14 is de werking van insuline al aan bod gekomen. De taak van insuline is om te zorgen dat glucose kan worden opgenomen, zodat je cellen energie krijgen en de bloedsuikerspiegel weer kan dalen. Continu eten zorgt voor een continue insulineafgifte. Het gevolg hiervan is dat je bloedsuikerspiegel gaat schommelen, met pieken en dalen. In een piek voel je je goed, maar in een dal kun je last krijgen van bekende symptomen zoals een honger- of misselijkheidsgedoe, hoofdpijn, gapen of vermoeidheid na het eten. Deze symptomen leiden er allemaal toe dat je weer zin krijgt in voeding.

Heb jij hier dagelijks veel last van, dan kun je er baat bij hebben om het aantal eetmomenten per dag te verlagen. Zolang je drie keer per dag een volwaardige maaltijd eet, is het niet per se noodzakelijk om drie tussendoortjes te eten.

Indien je op dit moment drie tussendoortjes per dag neemt, raden we je aan om deze rustig af te bouwen met behulp van deze drie stappen.

Stap 1

Eet gedurende vier weken drie hoofdmaaltijden en twee koolhydraatarme tussendoortjes per dag. Heb je de vier weken achter de rug, voel je je goed en

gaat het afbouwen van de tussendoortjes je gemakkelijk af? Dan vindt de overgang naar stap 2 plaats.

Stap 2

Vervolgens hanteer je vier weken lang een eetpatroon met drie hoofdmaaltijden en maximaal één koolhydraatarm tussendoortje. Vind je de overgang naar stap 2 lastig, volg dan het patroon van stap 1 net zo lang tot je er klaar voor bent om de overstap naar stap 2 te maken.

Gaat ook het afbouwen van deze tussendoortjes je makkelijk af? Dan vindt de overgang naar stap 3 plaats.

Stap 3

Je bent aangekomen bij de fase waarin je drie hoofdmaaltijden zonder tussendoortjes hebt. De overstap naar stap 3 is absoluut geen must. Doe waar jij je goed bij voelt. Alleen het verminderen van je tussendoortjes heeft al gezondheidsvoordelen. Je mag je eigen grens opzoeken, maar luister altijd naar je eigen lichaam.

Voeg aan maximaal twee van de drie hoofdmaaltijden koolhydraten toe.

Voordelen

- Geen continue insulineaanmaak
- Stabielere bloedsuikerspiegel, waardoor minder trek
- Geeft het lichaam rust, optimaal voor herstel (aangezien het lichaam niet bezig is met spijsvertering heeft het tijd voor 'herstelwerkzaamheden')
- Makkelijk vol te houden
- Gewichtsbeheersing

VOORBEELDDAGMENU

VOEDINGSROUTE 2			
Tussendoortjes afbouwen naar 3 hoofdmaaltijden met minder of géén tussendoortjes			
	STAP 1 2 tussendoortjes	STAP 2 1 tussendoortje	STAP 3 geen tussendoortjes
Ontbijt	1 portie eiwit 1 koolhydraatbron (evt.)	1 portie eiwit 1 koolhydraatbron (evt.)	1 portie eiwit 1 koolhydraatbron (evt.)
Tussendoor	1 koolhydraatarm tussendoortje	–	–
Lunch	1 portie eiwit 1 portie groente 1 koolhydraatbron (evt.)	1 portie eiwit 1 portie groente 1 koolhydraatbron (evt.)	1 portie eiwit 1 portie groente 1 koolhydraatbron (evt.)
Tussendoor	1 koolhydraatarm tussendoortje	1 koolhydraatarm tussendoortje	–
Diner	1 portie eiwit 1 portie groente 1 koolhydraatbron (evt.)	1 portie eiwit 1 portie groente 1 koolhydraatbron (evt.)	1 portie eiwit 1 portie groente 1 koolhydraatbron (evt.)
Tussendoor	–	–	–

VOORBEELDDAGMENU

VOEDINGSROUTE 2			
Tussendoortjes afbouwen naar 3 hoofdmaaltijden met minder of géén tussendoortjes			
	STAP 1 2 tussendoortjes	STAP 2 1 tussendoortje	STAP 3 geen tussendoortjes
Ontbijt	Kokospannenkoeken met appel	Groene ontbijtbowl	Griekse yoghurt met fruit naar keuze en geroosterde amandelen
Tussendoor	1 rijstwafel met roomboter, amandelpasta en schijfjes banaan	-	-
Lunch	Bietensalade met haring	Makreelsalade met appel	Quinoasalade met mango
Tussendoor	30 g noten naar keuze	2-3 plakjes bananen-kokos-cake met walnoten	-
Diner	Pad thai	Groenteschaaltjes met ei en Parmezaanse kaas	Italiaanse mosselen met pastinaakfrietjes

KIP

garam masala

— Bereidingstijd 25 min | 2 personen —

INGREDIËNTEN

300 g bloemkoolrijst	1 blikje (70 g) tomatenpuree
2 el olijfolie	1 el garam masala
1 rode ui, gesnipperd	1 tl chilivlokken
1 teentje knoflook, geperst	125 ml kokosmelk
300 g kipfilet in blokjes	1 handje verse koriander, fijngehakt
peper en zout	

BEREIDINGSWIJZE

- 1 Breng een pan met water aan de kook en kook of stoom de bloemkoolrijst in circa 3 minuten gaar. Zet even apart.
- 2 Verhit de olijfolie in een pan en fruit de ui en de knoflook circa 1 minuut. Bestrooi de kipfilet met peper en zout en voeg deze toe aan de ui. Bak de kip rondom bruin en gaar. Voeg dan de tomatenpuree, garam masala en de chilivlokken toe en laat even meebakken. Voeg als laatste de kokosmelk toe en warm nog even goed door. Serveer met de bloemkoolrijst en gaarneer met de koriander.

Tip

Lekker met een komkommersalade met dilleyoghurt. Snijd een komkommer in stukjes en meng met 2 eetlepels yoghurt en 1 eetlepel verse, fijngehakte dille. Breng op smaak met wat peper en zout.

Kcal 447 | Koolhydraten 14 g | Eiwitten 40 g |
Vetten 24 g | Vezels 5 g







HET
FAVORIETE
RECEPT VAN
Pauline

PAULINE'S KOOLHYDRAAT- ARME BORREL- PLANK

— Bereidingstijd 15 min —
Oventijd 30 min

INGREDIËNTEN

GEROOSTERDE KIKKERERWTEN

200 g kikkererwten (1 blik)
5 g gerookte paprikapoeder
peper en zout

BEREIDINGSWIJZE

Verwarm de oven voor op 200 °C. Bekleed een bakplaat met bakpapier. Spoel de kikkererwten af, dep ze droog en bestrooi met het paprikapoeder, peper en zout.

Verdeel de kikkererwten over het bakpapier en plaats de bakplaat vervolgens 15 minuten in de oven. Neem de bakplaat uit de oven, hussel de erwten door elkaar en rooster nog eens 5 tot 10 minuten tot ze goudbruin en knapperig zijn.

[VERVOLG OP BLZ. 164]

Pauline Wingelaar

Bekend van
Echte Gooische moeders

'Ook ik heb het programma van PS. food & lifestyle gevolgd en voel me heel goed bij een koolhydraatarm eetpatroon. Ik wilde geen crashdieet met shakes, maar een gewoon en gezond eetpatroon aanleren. Een die goed te combineren is met het gezin en waarbij ik ook af en toe een keertje uit eten kan en een wijntje kan drinken. Mijn coach heeft me van alles uitgelegd over voeding en samen met mij gezocht naar een perfect voedingsschema. Die begeleiding door een coach vind ik erg fijn.

Ik heb geleerd om me een regelmatig eetpatroon aan te wennen en me daaraan te houden. In de ochtend ben ik bijvoorbeeld druk met de kinderen, maar ik heb mezelf nu aangeleerd om dan ook een momentje voor mezelf in te bouwen. Zodat ik toch de tijd neem om goed te ontbijten.

Mijn grootste eyeopener? Dat je moet genieten met mate. Wen jezelf aan om kleinere porties te nemen. Grijp niet naar de snelle koolhydraten, suikers en slechte vetten, maar maak bewuste keuzes. Dat betekent niet dat ik nooit meer iets lekkers of 'slechts' zal eten. Ik ben me gewoon bewuster geworden van de afwegingen die ik kan maken. Wanneer de rest van het gezin pizza eet, beleg ik bijvoorbeeld een wrap met tomatenpuree, groenten en gedroogde ham.



Eten zij rijst, dan maak ik iets met bloemkoolrijst. Zo kan ik toch gewoon mee-eten met de rest van het gezin, maar maak ik mijn eigen verstandige keuzes.

Ook tijdens een etentje kies ik nu veel sneller voor een stukje vlees – bijvoorbeeld biefstuk met groenten – in plaats van een vette pasta. Al blijf ik wel van mening dat je soms ook wel echt mag genieten, het moet wel leuk blijven. Borrelplanken zijn dan ook echt favoriet bij mij! Je kunt er van alles op leggen, zo zit er voor iedereen wat wils bij. Ik vind het heerlijk om er sashimi van zalm of tonijn op te leggen en aan te vullen met allerlei koolhydraatarme hapjes.

Mijn tip voor anderen: zoek uit wat bij je past. Er zijn zoveel lekkere mogelijkheden om koolhydraatarm te eten. Zoek uit welke producten en recepten jij lekker vindt. Door een manier te vinden die bij je past, blijft het ook leuk en makkelijk om het vol te houden.'



KERRIE-KURKUMA

frittata

Bereidingstijd 30 min | 2 personen

INGREDIËNTEN

1 el roomboter	peper en zout
½ rode ui gesnipperd	5 eieren
2 teentjes knoflook fijnggehakt	100 g feta
50 g boerenkool fijngesneden	1 tl kerriepoeder
10 cherrytomaatjes gehalveerd	½ tl kurkuma

BEREIDINGSWIJZE

- 1 Verhit de roomboter in een grote koeken- of hapjespan en fruit de ui en de knoflook circa 2 minuten. Voeg de boerenkool en de tomaatjes toe en bak deze circa 3 minuten mee. Breng op smaak met wat zout en peper.
- 2 Klop de eieren los en meng met de feta. Houd eventueel wat feta apart voor de garnering. Breng op smaak met de kerrie, kurkuma en wat peper en verdeel het eimengsel over de groenten.
- 3 Laat de frittata met de deksel op de pan 8-10 minuten stollen. Bestrooi met de feta die je over hebt.

Tip

Maak er een lekkere salade bij van de boerenkool die je over hebt, samen met cherrytomaatjes, feta en 1 eetlepel olijfolie.

Wist je dat kurkuma tot één van de gezondste specerijen behoort? Het werkzame stofje curcumine werkt ontstekingsremmend, vermindert de kans op hart- en vaatziekten en reguleert de bloedsuikerspiegel en kan daarom helpen bij diabetes type 2.

Kcal 411 | Koolhydraten 7 g | Eiwitten 25 g | Vetten 31 g | vezels 3 g



INDISCH RUNDVLEES

met sajoer boontjes

Bereidingstijd 25 min | 2 personen

INGREDIËNTEN

300 g biefstuk	2 tl laos
peper en zout	2 tl gemberpoeder (djahé)
1 el roomboter	1 el 100% pindakaas
1 el olijfolie	200 ml kokosmelk
1 ui, gesnipperd	300 g bloemkoolrijst
1 teentje knoflook, geperst	300 g sperziebonen
2 tl sambal oelek	

Tools

Aluminiumfolie

BEREIDINGSWIJZE

- 1 Kruid biefstuk met peper en zout. Verhit de roomboter en de olijfolie in een pan en braad de biefstuk circa 2 minuten aan beide zijden. Haal het vlees uit de pan en laat rusten onder aluminiumfolie.
- 2 Voeg dan de ui en knoflook toe aan dezelfde pan en fruit circa 1-2 minuten aan. Doe dan de sambal, laos, djahé en pindakaas erbij. Laat de saus een paar minuten op laag vuur sudderen. Voeg dan de kokosmelk toe en laat even inkoken.
- 3 Breng ondertussen een pan met water aan de kook en kook of stoom de bloemkoolrijst in circa 3 minuten gaar.
- 4 Kook of stoom ondertussen ook de sperziebonen beetgaar in circa 5 minuten.
- 5 Snijd de biefstuk in reepjes en leg deze samen met de sperziebonen op een bord. Schep de saus eroverheen en serveer met de bloemkoolrijst.

Tip

Ook lekker met kipfilet in plaats van rundvlees.

Door bloemkoolrijst te gebruiken in plaats van rijst, sla je twee vliegen in één klap. Je bespaart enorm op de koolhydraten en voegt gelijk ook een extra hoeveelheid groente aan je gerecht toe. Niet zo dol op bloemkool? Probeer eens broccolirijst.

Kcal 549 | Koolhydraten 15 g | Eiwitten 41 g | Vetten 34 g | Vezels 7 g

MET PS. FOOD & LIFESTYLE AFVALLEN, OP GEWICHT BLIJVEN EN *je geweldig voelen!*



Je gewicht in balans houden blijft voor velen een uitdaging, ook wij weten dat als geen ander. Het antwoord op de vraag 'Hoe blijf ik op gewicht?' vind je in dit boek. Met handige voorbeeldmenu's, adviezen en lekkere recepten laten wij je zien hoe je dit gemakkelijk doet. Gezonde maaltijden die ook nog snel op tafel staan, met ingrediënten die overal te koop zijn – géén lastige recepten, geen lange bereidingen. Wél heerlijk en gevarieerd eten, waardoor je je goed en gezond zult voelen.

Met *Makkelijk, gezond en koolhydraatarm genieten* is een gevarieerde en gezonde lifestyle voor iedereen haalbaar.

Dit boek bevat:

- 70 koolhydraatarme recepten voor ontbijt, lunch, tussendoor en diner
- Handige tips, adviezen en voorbeeldmenu's
- De ervaringen en favoriete recepten van Pauline Wingelaar, Bridget Maasland, Fabienne de Vries, Harry Piékema en tips van sterrenchef Kris de Roy

PS. food & lifestyle begon als een afslankprogramma, PowerSlim, waarbij onder persoonlijke begeleiding van voedingscoaches een gezond en koolhydraatarme levensstijl wordt aangeleerd. Omdat ze het behouden van een gezond gewicht net zo belangrijk vinden als het bereiken van het gewicht, is PowerSlim veranderd in PS. food & lifestyle. PS. food & lifestyle biedt nu alle handvatten om een koolhydraatarme levensstijl aan te leren én vast te houden. Waaronder nu ook koolhydraatarme producten om je gewicht in balans te houden, met heerlijke granola's, pasta's, crackers en meer.

Neem een kijkje op www.psfoodandlifestyle.nl of www.psfoodandlifestyle.be voor meer inspiratie!



PS. food &
lifestyle

KOS
MOS

NUR 443
Kosmos Uitgevers,
Utrecht/Antwerpen



www.kosmosuitgevers.nl