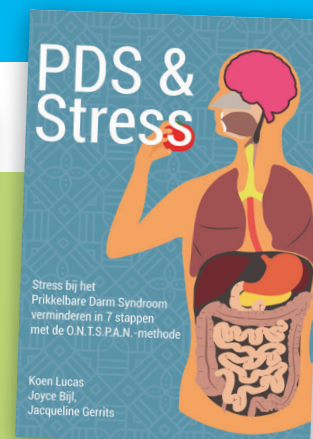
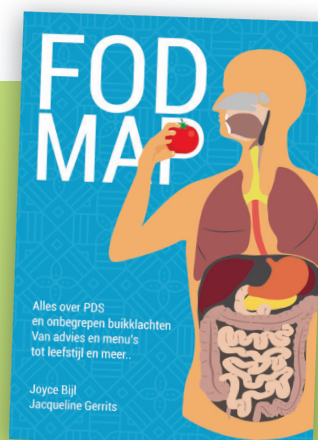


## Mail & Win

### Maak kans op de boekenset FODMaP en PDS & Stress

FODMaP, alles over PDS en onbegrepen buikklachten, is een compleet informatie- en werkboek voor iedereen die zelf prikkelbare darmsyndroom (PDS) heeft en voor diëtisten die deze cliënten begeleiden.

Het boek is geschreven door twee diëtisten die in hun praktijk een naslagwerk misten voor hun cliënten die het FODMaP beperkte dieet willen volgen. De ervaring vanuit de consulten leerde dat cliënten betere voedingskeuzes konden maken, naarmate zij meer begrepen van de achtergrond van het dieet. Het boek geeft daarom eerst informatie over de werking van het maagdarmkanaal, over gezonde voeding en over suppletie om voor een goede basis te zorgen. Daarna volgt de uitleg over FODMaPs en over de principes van het onderzoeksdieet; de functie van de eliminatie en instructies ten aanzien van de herintroductie. Omdat één FODMaP-vrij recept geen volwaardige dagvoeding geeft, hebben de auteurs voor vier weken voorbeeldmenu's samengesteld, zowel niet-vegetarische als vegetarische. Het boek bevat ook bladen waarop aantekeningen gemaakt kunnen worden.



Het tweede boek in de serie is PDS & Stress (met co-auteur Koen Lucas, coach). Dit is een dun werkboek met de simpele stappen van de ONTSPAN-methode. Dit werkboek is bedoeld om de gedachten en gewoonten die stressgevoelens onderhouden om te bouwen naar effectieve gedachten. De diëtist kan de cliënt bij deze stappen coachen.

Auteurs: Joyce Bijl en Jacqueline Gerrits

Prijs: FODMAP, alles over PDS (ISBN 9789082708707) € 29,95 en Stress en PDS (ISBN 9789082708714) € 16,50, exclusief verzendkosten.

Verkrijgbaar: via [bol.com](http://bol.com)

Stuur vóór 1 september een e-mail met je naam en adres onder vermelding van 'PDS' naar [mail&win@voeding-visie.nl](mailto:mail&win@voeding-visie.nl) en maak kans op deze set boeken.