

## Mail & Win

### Maak kans op het l'M Lijfboek van Isa Hoes en Medina Schuurman

'Tot je veertigste zorgt je lichaam voor jou, na je veertigste moet jij voor je lichaam gaan zorgen.' Je bent actief, hebt een druk gezin en/of een veeleisende baan en daardoor weinig tijd voor koken en bewegen. Diep vanbinnen weet en wil je beter. Maar hoe? In l'M Lijfboek, de opvolger van Te lijf, hebben Isa Hoes en Medina Schuurman alle belangrijke informatie over gezondheid, beweging, ontspanning en voeding verzameld. Met ingrediënten die in deze periode goed voor je zijn. Een leuk, praktisch en vooral mooi handboek voor alle vrouwen vanaf veertig! Aan dit boek hebben diverse experts meegewerkt, waaronder professor Andrea Maier, ouderdomswetenschapper en Majorie Former, diëtist/tekstschrijver.

Auteurs: Isa Hoes en Medina Schuurman, Uitgever: Kosmos Uitgevers

Prijs: € 25,-, ISBN: 9789021567594

Stuur vóór 1 september een e-mail met je naam en adres onder vermelding van 'Lijfboek' naar [mail&win@voeding-visie.nl](mailto:mail&win@voeding-visie.nl) en maak kans op één van de twee boeken die we verloten.

