

## Het relax dieet Jacqueline van Lieshout

Take a deep breath. Let go of all the stress. You deserve to be okay. Zo begint detoxcoach Jacqueline van Lieshout haar laatste boek. Door ons drukke leven, door werk, ons gezin, relatie, sociale leven ervaren we vaak stress. Stress beïnvloedt je gewicht en je gezondheid. Jacqueline vertelt in haar boek heel open over haar eigen drukke en stressvolle momenten in haar leven. In dit boek geeft ze veel informatie en tips voor een opgeruimd leven én voedingspatroon. Zij doet dit samen met professor Liesbeth van Rossum, internist en-endocrinoloog en internationaal erkend expert op het gebied van de relatie tussen stress en overgewicht. Het boek is op een heel toegankelijke manier geschreven.

Jacqueline van Lieshout studeerde economie, veranderde daarna van koers. Sinds 2004 heeft ze een opleidingsinstituut en praktijk voor massagetherapie en detox-coaching.

Uitgeverij Spectrum  
€20

Anouska Kroon

