

## Gelukseten

*Niklas Ekstedt & Henrik Ennart*

Zoek je gewoon een leuk kookboek met lekkere recepten, sla Gelukseten dan maar over. Wil je echter meer weten over het verband tussen goed eten en lekker in je lijf zitten, pak dan vooral Gelukseten erbij. Je leest in dit mooi vormgegeven boek veel over de werking van oa. je darmen en wat voor invloed allerlei typen voedsel op de werking van je lijf hebben. En daarmee dus ook hoe bepaald voedsel je lijf positief kan beïnvloeden waardoor jij je veel blijer gaat voelen en letterlijk beter in je vel komt te zitten. Je vindt daarnaast ook snelle tips om gewoontes in je dagelijks leven makkelijk te kunnen veranderen waardoor je je ook beter gaat voelen.

En wat die recepten betreft, ik voelde me bij het lezen ervan al happier, laat staan bij het daadwerkelijk maken en consumeren ervan!



Het verband tussen goed eten en een goed humeur



Niklas Ekstedt

Henrik Ennart

SPECTRUM