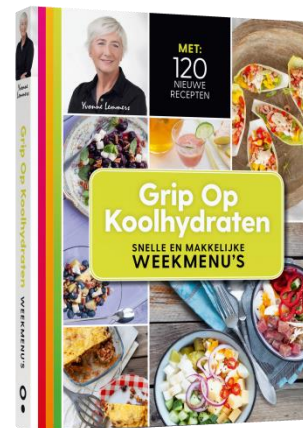


## **Met Grip Op Koolhydraten van eetlust naar eetRUST**

*Grip op Koolhydraten - Snelle en makkelijke weekmenu's met 120 nieuwe recepten om op gewicht te komen én te blijven. Zonder honger!*

**Ze is misschien wel de bekendste onbekende diëtgoeroe van Nederland: Yvonne Lemmers. Met haar Grip Op Koolhydraten (GOK) methode heeft ze al meer dan 250.000 mensen geholpen om af te vallen met eitwitrijk en koolhydraatbeperkt eten. In haar nieuwe boek staan 120 recepten en handige weekmenu's waardoor het plannen van de eetweek nog makkelijker wordt. Geschikt voor zowel de ervaren GOK'er als de starter om af te vallen zonder hongergevoel. *Grip op Koolhydraten – snelle en makkelijke weekmenu's* verschijnt 27 november.**

Koolhydraten zijn vaak de veroorzaker van het hongergevoel, en de neiging om te 'over-eten' is dan groot. Overtollige koolhydraten worden door je lijf opgeslagen als vetten en daar komt bij dat een hoog insulinegehalte het je lijf moeilijk maakt om bij zijn eigen vetreserves te komen. Zo blijft je lichaam vragen om koolhydraten. Dit maakt je vaak hongerig, lui en futloos. Door juist de koolhydraatinname te beperken ga je van eetlust naar eetRUST en zal je lijf energie halen uit zijn eigen vetvoorraden. Het geeft een energiek én bevrijdend gevoel!



Steeds meer mensen ontdekken het gemak van de koolhydraatbeperkte eetmethode van Grip op Koolhydraten met het bekende koolhydraten-uur. Door de groeiende vraag naar meer recepten en kant-en-klare weekmenu's komt Yvonne Lemmers met het boek *Grip op Koolhydraten – snelle en makkelijke weekmenu's*. Hierin staan 120 nieuwe recepten en 12 weekmenu's voor verschillende behoeften. Zo is de methode ook voor kleine eters, kinderen en mensen met een maagverkleining makkelijk toepasbaar.

**Yvonne Lemmers is diëtist en ervaringsdeskundige. Ze begeleidt mensen die willen afvallen en verkocht al meer dan 225.000 boeken. De GOK-methode wordt in Nederland ondersteund door een netwerk van meer dan 60 diëtisten.**

### **Grip Op Koolhydraten – snelle en makkelijke weekmenu's**

Auteur: Yvonne Lemmers

ISBN: 9789021570600

Prijs: €20,-

Verschijningsdatum: 27 november 2018

Kosmos Uitgevers

#### **Noot voor de redactie**

Voor meer informatie, interviewverzoeken of recepten, neem contact op met Kosmos Uitgevers, Ingrid Hamers, E. [ihamers@kosmosuitgevers.nl](mailto:ihamers@kosmosuitgevers.nl), T. 088 700 2877. Graag verzoeken wij u ons op de hoogte te stellen van een eventuele publicatie.