

EET PUUR GELUK



De doorgaans van energie bruisende zakenvrouw Dymphina Jooren belandt op een dag pats-boem in een burn-out. Ze klopt aan bij haar huisarts, wordt doorverwezen naar een psychiater en staat al gauw met doosjes vol slaappillen en antidepressiva weer buiten. Maar dat is niet wat ze wil. Wat zit er in die pillen? Wat komt zij tekort?

Een orthomoleculair arts stelt vast dat zij een tekort heeft opgebouwd aan de neurotransmitters serotonine en dopamine: ofwel de gelukshormonen. Dan stelt Dymphina zichzelf de vraag hoe zij die tekorten weer kan aanvullen. Door veel zelfstudie komt ze erachter dat het serotonine- en dopaminegehalte in haar hersenen op een natuurlijke wijze kan worden verhoogd door bepaalde eiwitten in recepten te verwerken. Met dat gegeven gaat zij creatief aan de slag in de keuken.

Maar liefst 52 weken lang kookt zij elke dag haar eigen geluk stimulerende recepten die simpel te maken zijn en natuurlijk lekker zijn. Een jaar later ziet zij op de scan de uitslag: haar gelukshormonen zijn weer op peil!

Kun je zelf ook wel een boost gebruiken? Met dit heerlijk simpele kookboek kun je gelijk aan de slag!

UITGEVERIJ
gopher
www.gopher.nl

ISBN 9789051799156



9 789051 799156

Dymphina Jooren



EET PUUR GELUK



Kook je gelukshormonen weer op peil!

EET PUUR GELUK



RECEPTEN
VOOR 52 WEKEN
VAN DAG
TOT DAG

Dymphina Jooren