

HET GEHEIM VAN BOTTENBOUILLON

Als een vergeten, aloud traditioneel voedingsmiddel wordt herontdekt vanwege de gezondheids- en schoonheidsvoordelen, trekt dit ieders aandacht.

In dit unieke culinaire avontuur verenigen internationaal befaamd zelfhulp pionier Louise Hay en '21ste-eeuwse medicijnvrouw' Heather Dane zich om een frisse en leuke kijk op de kunst van het koken van bottenbouillon te verkennen, alsmede de wetenschap achter de indrukwekkende geneeskrachtige toepassingen ervan.

Dit inventieve kookboek zit tjokvol onderzoek, instructies, tips en biedt een praktische, speelse en verrukkelijke aanpak om je spijsvertering, energie en stemmingen te

verbeteren. Met ruim 100 geneeskrachtige recepten voor bouillons, elixers, hoofdgerechten, broden, desserts – en zelfs schoonheidsremedies en cocktails – laten Louise en Heather zien hoe je een dosis voedzaamheid aan elk aspect van je eetwijze kunt toevoegen.

Je krijgt tussendoor ook onderhoudende verhalen te lezen die je eraan herinneren weer vreugde op je bord en in je leven te brengen. Plus, je komt te weten dat Louise niet alleen haar dag met bottenbouillon begint, maar hem ook als ingrediënt in veel van haar maaltijden gebruikt – en je ontdekt waarom bottenbouillon een van haar geheimen voor een stralende gezondheid en een lang leven is.

“Telkens als me wordt gevraagd: ‘Hoe blijf je zo gezond en jong?’, of wanneer ik complimenten krijg over hoe mooi mijn huid, haar en nagels eruitzien, zeg ik stevast dat positieve gedachten en gezond eten het voornaamste zijn. Mijn artsen vertellen me altijd dat mijn bloedonderzoeken en andere uitslagen van gezondheidsonderzoeken beter zijn dan die van mensen half zo oud als ik. Ik zeg dan tegen ze: ‘Ik ben een grote, sterke en gezonde meid!’ Vervolgens begin ik over bottenbouillon. Ik wil dat iedereen erover hoort, omdat ik denk dat het een integraal deel van mijn gezondheid, energie en vitaliteit is.”

— Louise Hay



Louise Hay, schrijfster van de internationale bestseller *You Can Heal Your Life* (*Je Kunt Je Leven Helen*) is een metafysisch spreker en heeft over de hele wereld meer dan 50 miljoen boeken verkocht.

Ruim 30 jaar helpt Louise al mensen overal ter wereld het volledige potentieel van hun eigen creatieve kracht te ontdekken en toe te passen voor persoonlijke groei en zelfgenezing.



Heather Dane is gecertificeerd gezondheidscoach, gespecialiseerd in het toepassen van protocollen van de functionele geneeskunde en nutrigenomica om chronische gezondheidsproblemen en verslavingen te overwinnen. Ze heeft met veel grootheden gewerkt op het gebied van geneeskunde, natuurlijke gezondheid, voeding en energiegenezing, en ze bedenkt verrukkelijke recepten die lichaam en ziel voeden.

Voor meer informatie:
LouiseHay.com
HeatherDane.com
(Engelstalige websites)



www.succesboeken.nl

