

Het
nieuwe boek
van
Annemarie
Postma



„Ik kies ervoor mijn lichaam bewust en gezond te voeden. Amanprana helpt me mijn serene levenskracht te versterken“

Annemarie Postma, levenscoach. Haar boeken, columns en lezingen over eigenwaarde zijn levensbeschouwelijk en kritisch.

‘Het leven is perfect’. 7 eetweken en 7 principes voor gezond en gelukkig leven
Het leven is perfect zoals het is. Dat wil niet zeggen dat wij niet zouden kunnen streven naar groei en ontwikkeling. Dat kan echter alleen wanneer je eerst op goede voet staat met de werkelijkheid, van jezelf kunt houden zoals je nu bent en van het leven zoals het nu is.

Gezondheids- en gewichtsproblemen
Veel mensen met gezondheids- en gewichtsproblemen, kampen met gevoelens van schuld, angst, tekortschieten en niet-erkende of onverwerkte pijn. Dit boek biedt daarom niet alleen een heerlijk, gezond en toegankelijk eetplan om fitter en gezonder te worden. Het bevat ook een zeven weken leefplan.

Elke ‘eetweek’ staat in het teken van een thema en biedt de lezer affirmaties, oefeningen en wetenswaardigheden.

Bewust leven en bewust eten, zijn onlosmakelijk met elkaar verbonden

‘Het leven is perfect’ biedt een praktische handleiding om geblokkeerde (levens)energie weer vrij te maken. Simpele boodschappenlijstjes en korte bereidingstijd van de gerechten maakt deze rijk geïllustreerde 224 pagina’s praktisch in gebruik.

Het nieuwe Boek van Annemarie Postma, ‘Het leven is perfect’: Ontdek 7 ‘eetweken’ en 7 principes vooreen (h)eerlijk leven.



Hoe je geblokkeerde levensenergie weer vrij kan maken voor een gezond en gelukkig leven. Te koop bij je natuurwinkel. €19,95

5x extra vierge olie van Amanprana voor smeren, bakken en frituren

Amanprana kiest bewust voor extra vierge. Immers: hoe dichter bij de natuur, des te minder bewerkt, des te gezonder de olie is. Varieer met deze lekkere extra vierge oliën zoals je varieert met groenten en fruit. Ontdek hun lekkere smaak en hun specifieke gezondheidsvoordelen. Amanprana draagt bij tot een jong en mooi uiterlijk, bevordert de calcium- en magnesiumopname, ondersteunt de darmwand en de spijsvertering, verhoogt de weerstand, levert lecithine, vitamine E, carotenen, plantaardige steroïden, polyfenolen,...

Verkrijgbaar in de natuurwinkel.
Info: 00 32 (0)3 653 25 41
www.noble-house.tk



AMAN
PRANA

SERENE LEVENSKRACHT