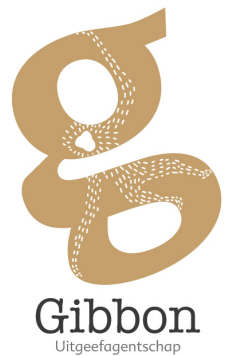




Gibbon Uitgeefagentschap  
Van Ostadestraat 207 d  
1073 TN Amsterdam

info@gibbonuitgeefagentschap.nl  
www.gibbonuitgeefagentschap.nl  
020 6835541



## PERSBERICHT

# Ikook met reuma

Els van Buuren en Lindsey Langenhof

**Lekkere recepten, voedingstips, kookhulpjes en ergotips**

**Artrose , Reumatoïde Artritis, Fibromyalgie**, je zal het maar hebben. Als je een reumatische aandoening hebt ervaar je vaak moeilijkheden met het koken. Je immuunsysteem kan bovendien onderdrukt zijn door medicatie. Het verdient alle steun die het kan krijgen. Reden genoeg om heel serieus naar je voedingspatroon te kijken. Je zult merken dat voeding kan helpen om je energieverder te voelen.

Als reumaverpleegkundige besloot Els van Buuren de vele vragen die ze kreeg voor eens en voor altijd te beantwoorden. Samen met de gedreven student Voeding en Diëtetiek Lindsey Langenhof maakte ze dit handige boekje.

*Ikook met reuma* bevat tal van recepten die je energie geven en je immuunsysteem kunnen oppeppen. Daarnaast bevat het voedingstips en allerlei praktische handreikingen die het koken vergemakkelijken.

‘Beter goede voeding en zo mijn klachten verminderen dan weer een pil erbij.’ -  
Patient spreekuur Els van Buuren

Voor informatie, een recensie-exemplaar, een interviewaanvraag etc. neemt u contact op met Esther Brandt, [esther@gibbon.nl](mailto:esther@gibbon.nl), Tel. 0624800564

[www.gibbonuitgeefagentschap.nl](http://www.gibbonuitgeefagentschap.nl) \* <http://www.ikookmetreuma.nl>

**Technische gegevens:** Genaaid gebrocheerd \* **Omvang:** 72 pagina's \* **Formaat:** 21 x 21 cm \*  
**Prijs:** € 15,00 \* **ISBN:** \* 9789491363306 \* **EXTRA:** full colour