



## “Gezond eten rond Chemotherapie”

Kanker; chemotherapie; bestraling; het voelt zo bedreigend en brengt veel onduidelijkheid en eetproblemen met zich mee! Op basis van haar ervaring als culinair schrijfster en door de kanker van haar man schreef José van Mil “Gezond eten rond Chemotherapie”.

Dit boek biedt kankerpatiënten een opmerkelijke methode om - met gezonde ingrediënten - zo goed mogelijk te eten en zo veel mogelijk op kracht te blijven.

Haar aanpak concentreert zich op de problemen waar kankerpatiënten door chemotherapie en bestraling vaak last van hebben: gebrek aan eetlust, droge keel, pijnlijke mond, problemen met slikken, misselijkheid en last met de spijsvertering. De eenvoudige te bereiden gerechtjes zijn daarom ingedeeld op textuur: van zacht, vloeibaar en smeug, tot krokant.

**Leef! geeft i.s.m.  
Kosmos Uitgevers  
tien boeken weg.**



## Hoe haal ik het beste uit mezelf

Alles uit het leven halen wat er in zit. Weten wie je bent, wat je wilt, wat je kunt en wat bij je past. Meer sturing geven aan je leven. Meer zelfvertrouwen. Minder stress en minder piekeren. Makkelijker communiceren. Je persoonlijkheid ontdekken en ontwikkelen. Wie wil dat nu niet? Volgens coach Ursula van Stekelenburg is dat allemaal mogelijk, mits je stap voor stap je valkuilen aanpakt.

Hoe haal ik het beste uit mezelf houdt je niet alleen een spiegel voor, het is ook inspirerend omdat het je heel veel praktische, goed uitvoerbare adviezen geeft over hoe je bijvoorbeeld je piekergedachten kunt stopzetten, beter voor jezelf kunt zorgen, je zelfvertrouwen kunt vergroten, assertiever kunt worden. Het boek laat je zien waar je staat op zes verschillende levensgebieden: je persoonlijkheid, kwaliteiten & wensdromen, zelfvertrouwen, communicatie, assertiviteit en stress.

**Leef! geeft i.s.m.  
Uitgeverij Thema  
tien boeken weg.**



## Wat verwacht een kind van zijn ouders?

Ouders denken vandaag heel bewust na over de opvoeding van hun kinderen. En toch neemt de onzekerheid toe. Ben ik wel goed bezig? Te streng? Te lief? Te toegankelijk? Verwen ik niet te veel? Geef ik mijn kind voldoende vrijheid? Ben ik overbezorgd? En wat doe je tegen al te veel mondigheid en hoe maak je anderzijds je kind weerbaar? Hoe zit het met de assertiviteit? Durft je kind neen te zeggen tegen negatieve uitdagingen?

Dit boek behandelt in vijf thema's – grondpeilers, gevoelens, praktisch, school en vrije tijd – de meest gestelde vragen van ouders over de opvoeding van hun kinderen. Op basis daarvan formuleert Stef Desodt positieve adviezen aan ouders met peuters, kleuters en jonge kinderen. Ontdek zijn praktische tips om beter om te gaan met slaap- en eetproblemen, angsten en agressiviteit, stress in huis, weerbaarheid, vrijheid en veiligheid en specifieke thema's zoals ADHD, hoogbegaafdheid en autisme.

**Leef! Geeft i.s.m.  
Fontaine Uitgevers  
vijf boeken weg.**

## Wilt u kans maken op één van deze boeken?

Schrijf dan voor 1 februari 2011 naar Leef!, Vughteweg 47-b, 5211 CK 's-Hertogenbosch, of mail naar [leef@serviceapotheek.nl](mailto:leef@serviceapotheek.nl), onder vermelding van de betreffende titel.