

Plaza

Waardebon voor een gratis boek
op het Boekenfestijn in Mechelen

Zie verder in Plaza

“Het werkt, kijk naar mij !”

Lesley-Ann Poppe slaat de brug tussen voeding en schoonheid

Na haar stomende fotoreportage in Playboy gooit Lesley-Ann Poppe het nu over een heel andere boeg. In haar net verschenen boek 'Beauty Food' legt de blonde uit hoe onze voeding onze fysieke schoonheid beïnvloedt en hoe je je mooi kan eten.

'Eet je mooi' is dus het credo van Lesley-Ann Poppe. Want volgens de Antwerpse babe beïnvloedt onze voeding onze fysieke schoonheid.

Lesley-Ann : “Uiterlijke schoonheid begint vanbinnen, letterlijk dus. Huidveroudering, cellulitis, acne, een buikje, droog haar en vele andere problemen kunnen met de juiste voeding effectief bestreden worden. Mijn boek is een praktische gids die ons voeding leert te zien als inwendige cosmetica. 'Beauty food' zijn producten die je beter smult dan smeert, omdat ze zo een meer directe werking hebben, met verbluffende resultaten die wetenschappelijk bewezen zijn. Het werkt echt, geloof me. Kijk maar naar mij...”

Je bedoelt dat je zelf in korte tijd 30 kilo bent afgevallen.

Een jaar of vier geleden woog ik inderdaad om en bij de 90 kilo. Hoe dat zo gekomen was ? Toen ik op mijn 25ste mijn onderneming (De Schoonheidsschool, red.) oprichtte, had ik geen zin meer om iedere dag vers te koken. Ik werkte toen vijftien tot zes-



Lesley-Ann Poppe : “Ik wou niet enkel vermageren, maar ook mijn huid strakker maken.”

tien uur per dag en al mijn aandacht en energie gingen naar mijn zaak. Voor mezelf bleef er amper tijd over. Ik had gewoon geen fut meer om 's avonds achter mijn fornuis te staan. Mijn man en ik leefden op kant-en-klarmaaltijden of gingen uit eten. Dat vertaalde zich al snel in een berg extra kilo's. Voeg daar dan nog een zwangerschap aan toe en je kunt je inbeelden hoe erg het gesteld was met mijn uiterlijk. Doodongelukkig was ik met wat ik dagelijks in de spiegel zag. Na mijn bevalling heb ik mijn eetgewoonten radicaal omge-

gooid. Ik heb toen opnieuw de boeken van mijn moeder – die altijd veel belang heeft gehecht aan de invloed van voeding op haar uiterlijk – doorgenomen en heb aan de hand daarvan mijn eigen 'Beauty Food'-voedingsplan samengesteld. Ik wou niet enkel vermageren, ik wou ook mijn huid strakker maken en mijn cellulitis aanpakken. De resultaten bleven niet uit : de kilo's smolten weg en mijn huid was strakker en elastischer dan voor mijn zwangerschap. Mijn zelfvertrouwen groeide en een nieuwe wereld ging voor me open.

Van dikkertje tot Playboy-model, het is inderdaad een lange weg.

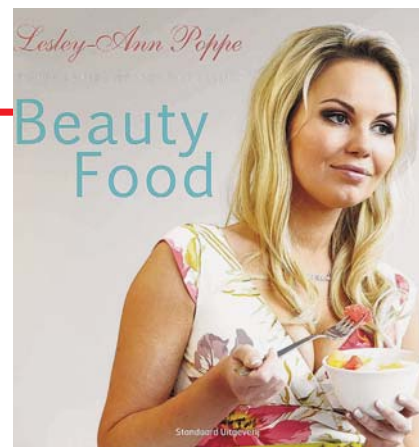
Je zegt het. Voor mij voelde het dan ook zo'n beetje aan als een Olympische medaille om op de cover van de Playboy te staan. Dit boek is dus gebaseerd op mijn persoonlijk parcours. Om het voor de lezer gemakkelijker te maken om alle inzichten meteen in de praktijk te kunnen brengen, heb ik – in samenwerking met een diëtiste – een tweemaandenplan opgesteld. De recepten zijn zoals ik ze zelf graag heb : snel klaar, gemakkelijk, met weinig ingrediënten en vooral heel lekker. Ik wil de volslanke dames meegeven dat ze niet mogen opgeven. Van dik naar slank is echt niet zo'n onoverbrugbare kloof zoals de meesten denken. Het is gewoon een kwestie van de juiste voeding.

(JV/grf)

Info : 'Beauty Food', van Lesley-Ann Poppe. Standaard Uitgeverij, € 19,95.

Wij geven tien exemplaren weg van 'Beauty Food'. Sms DZLESLEY naar 6619

(€ 0,80 per verzonden bericht / € 1,60 per deelname); deelnemen kan t.e.m. 12 /4



VOORDEELBON € 9,95 i.p.v. € 22,50

€ 9,95
i.p.v. € 22,50

SONJA KIMPEN

Bereik jouw beste vorm

Dagelijks hoort Sonja Kimpen de verzuchting 'had ik maar één maatje minder'. Dat inspireerde haar om dit boek te maken. Het is anders dan alle andere afslankboeken omdat het je inspireert en motiveert voor een maatje minder en je de juiste mindset biedt voor je beste vorm. ... zonder dieet, zonder drastische ontberingen of extreme bewegingsprogramma's. Sonja coacht je naar jouw beste vorm om je dromen waar te maken. 290 blz.

- JOUW BESTE VORM BEREIKEN DOOR EEN GEZONDE LEVENSTIJL
- WANNEER ETEN? WAT ETEN? HOVEEL ETEN? HOE ETEN?
- SLIM BEWEGEN EN SPORTEN
- HET BELANG VAN SLAAP
- INCLUSIEF EETPLAN

**HAAL MET DEZE VOORDEELBON
'SONJA KIMPEN, DE LAATSTE 5 KILO'
BIJ STANDAARD BOEKHANDEL
VOOR € 9,95 I.P.V. € 22,50.***

*Actie zonder aankoopverplichting. Extra voordeelbonnen via www.dezondag.be/acties. Winkelprijs Standaard Boekhandel € 22,50. Uw voordeel € 12,55. Actie geldig zolang de voorraad strekt, t.e.m. 28/04/2012. Niet cumuleerbaar met andere kortingen en/of promotionele aanbiedingen. Bij uitputting van de promotie kan u reserveren voor afhaling op een latere datum. Deze aanbieding is niet geldig op de voorraad op de winkelvloer tegen de gewone handelsprijs.

Standaard Boekhandel **de zondag**

SPK DZ LAATSTE 5K



9 786999 939958