

**Ondanks al uw inspanningen
valt u nauwelijks af**



**In het boek 'SLIM – op uw
juiste gewicht' leest u hoe dit
komt en wat u hieraan kunt
doen**

**Uitgeverij Elmar
isbn: 9789038919188
Prijs: € 19,95
www.uitgeverijelmar.nl**

Nu in de boekhandel

U eet gezond en beweegt voldoende en toch valt u nauwelijks af. Dit komt omdat bij minstens de helft van de mensen met overgewicht een lichamelijke oorzaak succesvol afvallen in de weg staat.

Ontdek zelf waarom u niet kunt afvallen:

Lichamelijke oorzaak	Klachten
Hyperinsulinemie	U houdt gewicht rond uw middel vast en u heeft vaak honger direct na een koolhydraatrijke maaltijd
Verminderde verzadiging	U bent de hele dag met eten bezig of u merkt kort na de maaltijd dat u toch weer te veel heeft gegeten
Verlaagde verbranding	U komt met slechts 1500kcal per dag toch nog in gewicht aan
Koolhydraatverslaving	U krijgt emotionele klachten als u minder koolhydraten eet en u snoept meer als u gespannen of verdrietig bent
Trage schildklier	U heeft klachten als: vaak koud, veel moe, een droge huid, afbrekend of uitvallend haar, gescheurde nagels, obstipatie

Doe ook de gratis SLIM-test op www.coradefluiter.nl/download

Dr. E. Valstar: 'SLIM – op uw juiste gewicht' maakt onomstotelijk duidelijk dat afvallen meer inhoudt dan minder calorieën en extra bewegen.

Obesitasvereniging: Dit boek zou wel eens de aftrap kunnen zijn voor een andere benadering van mensen met overgewicht.



Voor meer informatie: www.coradefluiter.nl