In deze volledig geactualiseerde en herziene uitgave van De Poepdokter vertelt Nienke Gottenbos, de bekendste darmexpert van Nederland, in luchtige en humoristische taal over je darmen en darmflora, en hoe je de bacteriën in je lichaam tevreden houdt.

Je bent immers nooit alleen: in je darm leven miljarden bacteriën, die van geboorte tot dood met je mee reizen. Al je darmbewoners samen vormen het microbioom ofwel je darmflora. En je mag best blij zijn met die jungle aan onzichtbaar gekrioel. Wist je bijvoorbeeld dat ze je helpen aan:

- Genoeg energie
- Een goed werkend immuunsysteem
- Een gezond gewicht
- Een optimale vertering
- Snel en soepel werkende hersenen
- Een betere stressbestendigheid
- En nog veel meer…

Maar je bacteriën hebben niet alleen invloed op jou – jij ook op hen! Verstopping, dunne ontlasting of een opgeblazen gevoel… Misschien ben jij één van de 2 miljoen Nederlanders die regelmatig last hebben van hun spijsvertering. Darmklachten komen steeds vaker voor en als je ziet wat we onze darmflora dagelijks aandoen, is dat ook niet zo vreemd. Gelukkig kun jezelf veel verbeteren – door anders te eten en je leefstijl aan te passen.

Je darmen zijn immers de basis onder je gezondheid. In dit boek lees je wat er aan de hand kan zijn als het even niet zo lekker gaat daarbinnen. Met handige tips, recepten en een voedings-/poepdagboek leer je op 'smakelijke' wijze wat je voor je darmen kunt doen.

De Poepdokter is dan ook het meest complete boek om je darmen in topconditie te houden!

Nienke Gottenbos (1982) is de bekendste darmexpert van Nederland. Als darmfloratherapeut en 'Eigenwijs Voedingskundige' staat ze online ook wel bekend als De Groene Vrouw. Met haar jarenlange ervaring als darmtherapeut is Nienke een veelgevraagd spreker, blogger en auteur. In 2016 schreef ze de bestseller De Poepdokter waarvan al meer dan 50.000 exemplaren over de toonbank gingen. Telkens weet ze haar schat aan kennis en ervaring in luchtige en begrijpelijke taal over te brengen. De door haar ontwikkelde aanpak zorgde daarmee al voor vele blije buiken, vrolijke bacteriën en soepel werkende darmen.

ISBN 978-94-93042-10-0
9 789493 042100

De Poepdokter Gezond van mond tot kont Nienke Gottenbos !

De Poepdokter

Gezond van mond tot kont

Het beste boek voor gezonde darmen

Nienke Gottenbos

Spl!nt media

Herziene druk