Die Dieet Wat Regtig Werk

Moeg vir skale, maatbande, uitmergelende oefening en uithonger-diëte? Moeg vir die stryd om gewig te

verloor, net om dit weer op te tel? Hierdie boek beloof nie 'n wonder-dieet waarvan jy nog nooit gehoor het nie en spoor jou ook nie aan om by jou naaste gimnasium aan te sluit nie. In Dink Slank, Word Slank word die leser

wel aangespoor om sy of haar denke geheel en al te vernuwe en te laat gaan van lewenskwessies wat in die pad van 'n gesonde leefstyl en liggaamsgewig staan. Verander jou denke deur hipnose en vergeet van dieet

, jouself uithonger en kalorieë tel. Werk deur jou lewenskwessies, leef passievol en verander só jou strewe na 'n slank liggaam. Met gratis aflaaibare snitte ingesluit is dit ook moontlik om hipnose prakties

toe te pas en só aan jou denkwyse te begin skaaf sodat jy ook sielvol slank kan wees.

Die liggame wat God ons gegee het stel ons in staat om 'n vervulde lewe te lei, goeie dade te doen, en by te

dra tot geestelike groei. Om dit te kan doen, moet ons sorg dat ons ons liggame oppas. Ons moet 'n gesonde liggaam, siel en gees handhaaf. In die wêreld waarin ons leef, is dit egter baie maklik na te laat

om goed na onsself om te sien. In Leef gesond, wees gelukkig gee Joyce Meyer twaalf sleutels wat sal keer dat jy in swak gewoontes verval. Sy bied vyf maniere om jou fisieke en geestelike welstand te bevorder, en gee

nuttige hulpbronne. Die twaalf sleutels is: Vra God se hulp Leer om jou liggaam lief te hê Bemeester jou metabolisme Oefen Eet gebalanseerd Drink water Dink oor wat jy eet Stil jou geestelike honger Ontlaai

Leef met die regte visie Maak dit maklik Neem verantwoordelikheid Ook ingesluit: 'Jou sleutels tot goeie gesondheid' waar jy kan tredhou met die twaalf aksies wat jy gekies het om deel te maak van jou lewe,

en ’n ‘Daaglikse doenlys’ vir goeie gesondheid. Shani en Sunette beplan hulle gesamentlike verjaardagpartytjie – een van Reenboogrant se groot gebeurtenisse van die jaar. Vanjaar hou hulle 'n

partytjie waarheen almal maskers moet dra. Shani het klaar op haar uitrusting besluit en sy kan nie wag dat die aand moet aanbreek nie ...

Thomas-hulle sien uit na 'n wonderlike langnaweek by die

see. Maar dan begin dinge lelik skeefloop... Thomas ontdek 'n deurtjie in die vloer van hulle strandhuis, en dit lei reguit na die skuilplek van die gevaarlike perlemoensmokkelaar Sharky Fotruin ...

Kos Revolusie
How Many Ways Can You Say Goodbye?
Ebola Uitbraak Oorlewings Gids
Die breinchirurg se dieet
Soul Surfer - op golwe van geloof (eBoek)

renate is op haar senuwees. dawid, die man met die mooiste blou oe en donker hare gaan die eerste klient van haar tatoe-studio wees. maar laat professionele senuwees ook 'n mens se hart vinniger klop?
Tien jaar nadat sy Potch se vervelige

stof van haar voete afgeskud het, is Tessa terug. Maar sy is stukkend en moet van voor af probeer sin maak uit die lewe. Hoekom moet dit juis die onvergewensgesinde professor in Teologie wees wat haar hart laat roer? Banting, glutenvry, paleo en vegan, is

deesdae op almal se lippe. Hoe moet mense kies wat die beste is? Dr. Caroline Leaf het 'n ander boodskap: Elke mens is uniek en het unieke voedingsbehoeftes. Daarom moet elke mens sy eie unieke dieet bepaal. Daar is nie net een perfekte antwoord nie! In DINK EN EET

JOUSELF SLIM staan sy lesers by met al die moeilike kos-besluite. Sy wys hulle hoe om hulle kennis oor kos en kospraktyke te verbeter. En die belangrikste van alles, om hul gesindheid oor kos, gesondheid, genesing en voedingswaarde te verander. DINK EN

EET JOUSELF SLIM gee vir lesers 'n hele nuwe perspektief van gesondheid, hoe jou liggaam funksioneer, die kosbedryf en watter rol jou brein in hierdie hele proses speel. Sy wys byvoorbeeld op die heel nuutste neurowetenskaplike navorsing wat

aantoon dat jou gemoedstoestand – of jy ongelukkig is, gestres is of selfs moeg is as gevolg van te min slaap – die werking van jou spysverteringstelsel beïnvloed. DINK EN EET JOUSELF SLIM is in drie dele verdeel: • Erken dit! – ondersoek die probleme met ons

hedendaagse eetgewoontes. • Stop dit! – fokus op die krag van ons denke en die impak van toksiese gedagtes en kos op ons liggaam en verstand. • Oorwin dit! – kyk na leefstyl-veranderinge wat jou sal help om jouself slim te eet en bied 21 wegspring-resepte. DINK EN EET

JOUSELF SLIM bied volhoubare langtermyn-leefstyl-oplossings wat jou sal aanmoedig en in staat stel om die regte besluite te neem wanneer dit by jou eetgewoontes kom. Die omvattende bronnelys is ideaal vir verdere naslaan. is dit moontlik om geluk te vind in 'n

huwelik wat twee stiefkinders insluit? julia meiring het haar ma verloor toe sy ses jaar oud was. haar pa is dadelik weer getroud, en sy is deur 'n ongenaakbare stiefma grootgemaak wat byna die teenoorgestelde was van haar liefdevolle ma wat feitlik al haar

aandag aan haar laatlammetjie gewy het. julia vind die liefde van haar lewe in haar buurman, wynand du toit. hy is 'n geskeide man, en die pa van twee kinders maar julia laat haar deur die verhouding meesleur want wynand se kinders woon in die kaap by hul ma, en

sy kan hulle heeltemal vermy.omstandighede dwing wynand se eks en haar gesin terug gauteng toe, en julia verbreek summier hulle verhouding. sy sien nie kans om A ma te wees nie, en nog minder A stiefma. haar drakoniese stiefma sterf, en julia besef weer eens

hoe min sy van haar eie ma weet. sy probeer A beeld van haar ma saamflans uit die herinneringe wat haar veel ouer sibbe half onwillig met haar deel. stadig maar seker besef sy dat haar ma nie A engel was nie, dat haar stiefma nie inherent boos was nie, en dat die liefde

tussen haar en wynand nie te ruste gele kan word nie.

My Low Carb-Kombuis

Liewer as lief

Permanente ink

Kindergesondheid

n Neurowetenskaplike benadering tot 'n

skerper verstand en 'n gesonder lewe
Die Blokehead is ‘n uitgebreide reeks van instruksie/hoe-om boeke wat bedoel is om vinnige en maklik-om-te-gebruik gidse te bied vir die lesers. Mareli spartel om plankdun te word. Vir haar baas, Roelf. Mans hou nie van ronde lyfies nie. Veral nie Roelf nie. Sy

sal maer en sexy word sodat hy haar raaksien, al se Neil ook wat.
Annelie Botes het haarself oor en oor bewys as een van die voorste storievertellers in Afrikaans. Die korpus boeke wat uit haar pen verskyn het, staan onweerlegbaar as getuienis van 'n uitsonderlike talent. Deur die jare is

’n magdom tydskrifverhale, ’n genre wat dikwels verkeerdelik onderskat word, in tydskrifte soos Vrouekeur, Rooi Rose en Huisgenoot opgeneem. Kainsmerk bevat ’n keur van dié verhale wat deur die skrywer self uitgesoek is. Botes se karakters dra dikwels ’n teken van vervloeking wat

hulle broos laat, en wat hulle vir die wêreld wil verberg. Isabella se ouderlingman verrinneweer haar en sy begin drink. Sy droom van 'n dag waarop sy haar man se lyk in die put op die plaaswerf kan afgooi. Magdaleen bou 'n padstal en werk haar tot eelte terwyl sy haar man

afskeep. Totdat sy en haar regterhand Kaatjie tydens 'n vloed op die dak van die padstal vasgekeer word. Dalena, het geen behae in haar huwelik nie, maar een nag tydens 'n plaasaanval raak sy en haar man nét op mekaar aangewese. Sophia, 'n huishoudster wat tronkstraf vir diefstal uitgedien het,

begin werk vir 'n hoogaangeskrewe man met 'n rare obsessie. Marianna laat haar dominee-man agter en gaan soek rus en heling in 'n grot op haar geboorteplaas. Hierdie is maar enkele van die karakters waarmee Botes Suid-Afrikaanse tydskriflesers deur die jare meegevoer het. As spesiale bonus is

die immergewilde "Duiwelsbrood", wat geruime tyd reeds uit druk is, ook in Kainsmerk opgeneem. Annelie Botes se aanhangers sal saamstem: Hierdie is vertelkuns op sy beste.

Jare na Deirdre se suster vermoor is, keer Eben uit die buiteland terug. As hy werklik vir haar suster se dood

verantwoordelik was, waarom hunker Deirdre se hart dan steeds na hom?

Driehoek

Nou eers verlief

Net soos jy is

SAMT

Reenboogrant Tieners 9

" '*n Gids tot Versapping, Rou*

Kosse en Superkosse " is 'n samevatting van inligting wat nie net die wonderlike voordele van die insluit van versapping, rou kosse en Superkosse in jou dieet beklemtoon nie, dit bevat ook meer as 30 lekker en maklike resepte om te volg. Dit is die

eerste stap op jou reis om die beste opsies vir 'n gesonde lewenstyl te vind. Die skrywers, Geoff en Vicky Wells, het reeds hierdie reis begin en sien merkwaardige resultate. Hulle is bewus daarvan dat daar 'n toenemende groep mense is wat

op soek is na natuurlike oplossings vir hul gesondheidsprobleme en het probeer om 'n aantal oplossings uit hul eie ervarings te verskaf. Die items wat aanbeveel word, kan maklik gevind word in enige plaaslike boeremark of

kruidenierswinkel. As jou inkopies behoorlik beplan word, sal dit nie jou inkopiesbegroting onder druk plaas nie. Beide die inligting en lekker resepte in hierdie boek is 'n moet-hê vir enige individu wat optimale gesondheid wil bereik. Dit dien

ook as 'n verwysing vir diegene wat net die voordele van versapping, rou kos en Superkos-dieet begin ondersoek. Nou is altyd die beste tyd om jou reis te begin na 'n fikser, langer, gesonder lewe. Hier is net 'n paar opskrifte uit ons gekoppelde

inhoudsopgawe Wat Is Versapping? •Tipes versappers Wat Is 'n Rou Kos Dieet? •Eet Ek Niks Anders As Rou Kos Nie? Wat Is Superkosse? •Sommige Hoogs-Gegradeerde Superkosse Wat Is Die Voordele Van Versapping? •Versapping Help Gee Jou

Immuniteitstelsel 'n Hupstoot •Versapping Help om Jou Verteringstelsel Skoon te Maak •Versapping Help Jou om Gewig te Verloor •Versapping Gee Jou Meer Energie •Versapping Help om Jou Vel te Verbeter en Hou Jou Jonk Lyk •Versap

Kry ryk mense voorkeurbehandeling in kriminele sake? Die wereld is nie meer 'n goeie plek nie. Dis maar net hoe dit is."e;Ek het jou seun. Moenie die polisie bel nie. As julle alles doen wat ek se, sal ek hom nie seermaak nie. Ek sal weer

bel."e;Adjudant Enzo Ariefdien verkies moorde. Dooie slagoffers. Hy wil nie 'n vermiste lewe in sy hande vashou nie, nog minder 'n kind s'n. Maar dis presies wat hy kry en dis boonop 'n ontvoering vir 'n losprys. 'n Hoe-profielsaak met die desperate Amerikaanse

ouers aan die een kant en die ambisieuse kaptein Lubambo aan die ander. En almal wil resultate he.Intussen trek die onderhandelingspan by die gesin se huis in Llandudno in, adjudant Karla Blanckenberg in die rol van primere onderhandelaar.

Uitgelewer aan die ontvoerders se skedule om kontak te maak - te verbreek - kan sy net wag en dis dan wanneer die handjie met die rooi gaatjie haar bly teister.Die ontvoerders het duidelik die gesin se roetine geken. Maar is die gesin van

buite dopgehou? Of van binne? En hoekom klink dit asof daar iets meer persoonlik agter die ontvoering skuil?Martin Steyn het twee keer die ATKV-Woordveertjie vir Spanningslektuur ontvang.
The new edition of this foremost

English-Afrikaans translating dictionary has been comprehensively expanded and updated

Toe Bethany Hamilton deur 'n haai aangeval is, het sy gereageer met die kalmte van 'n tienermeisie met God aan haar

kant. "Wanneer kan ek weer gaan surf?" was die eerste vraag wat sy gevra het ná haar nood-operasie. SOUL SURFER – OP GOLWE VAN GELOOF is die ware verhaal van dié jong meisie se geestelike standvastigheid en geloof wat alles oorwin. Sy het 'n

slegte ervaring omskep in 'n geleentheid om haar geloof en siel met die wêreld te deel. As surfer wys Bethany se deursettingsvermoë dat die siel ook in surfing belangriker is as die liggaam. Sy deel kleurfoto's uit haar persoonlike album en

skryf ook oor die geskiedenis van surfing. SOUL SURFER – OP GOLWE VAN GELOOF is die inspirasie agter die gewilde fliek Soul Surfer en bevat 'n fliekjoernaal van Bethany se ervaring van die verfilming en spesiale onderhoude met akteurs

en die regisseur van die fliek.
Langtermynafspraak
Basiswoordeboek van Afrikaans
12 Sleutels vir fisieke en emosionele gesondheid
Trace Numbers and Trace Letters Workbook For Preschool
Kainsmerk

'n Klein kamer en werk as kelnerin is Hannah se vooruitsigte nadat haar man sy hand diep in Hamilton Ingelyf se trustfonds gesteek het. Maar haar redding kom

uit 'n onverwagse oord: Nicolas Hamilton! Wanneer dit kom by nuus oor die Ebola virus, het baie mense verskriklik angstig geword dat die land ‘n Ebola epidemie

hanteer in plaas van verskillende geisoleerde gevalle van Ebola. Die waarheid is, mense draai na feitlik enige rigting om meer inligitng te kry oor wat hulle moet doen

om hulself en hule geliefdes te beskerm. Hierdie sewe deelse Ebola oorlewings gids kan jou help om oor dinge te leer wat jy moet weet oor die siekte

en wat om te doen om jouself en jou familie te beskerm.
Met onmisbare staatmakerresepte uit die wenner van die 2015 &quote;Sunday Times

Cookbook of the Year Award&quote;, The Low Carb Solutions for Diabetics, plus talle nuwe resepte wat jou lewe sal verander. My Low Carb-Kombuis is 'n

maklike, toeganklike stap-vir-stap-gids tot 'n laekoolhidraat-lewenstyl. Dit verskaf riglyne oor watter kos om uit jou dieet te sny en wat om in te sluit

vir optimale gesondheid en hope energie. Met meer as 50 watertandresepte, weeklikse maaltydplanne en inkopielyste om jou vinnig op dreef te kry!

lag jou slap saam met een van rsg se gunsteling-omroepers!het jy die een gehoor van die radio-omroeper, die boek en die honderde grappies?na die

wegholsukses van ian wessels se vorige grapboek, genade! edelagbare, het hy nog 'n humoristiese boek saamgestel wat jou sal laat skaterlag! lag

sonder grense bars uit
sy nate van die grappe.
die gewilde omroeper van
radio sonder grense
(rsg) spaar niemand nie:
almal - van skoonma tot
manlief; van baas tot

klaas - loop deur. ian skeer heerlik die gek met alles wat 'n mens soms tog so swaar op die hart le. nie net sal lag sonder grense jou laat skud van die lag nie,

dit sal jou ook genoeg materiaal gee om die beste grappe by jou volgende braai te vertel.lees, lag en voel ligter!

Span jou brein in om

gewig te verloor en gesond te leef
Lyf
'n Gids tot Versapping, Rou Kosse en Superkosse
Dink en eet jouself slim (eBoek)

Losprys

In ’n mark wat oorspoel is met kitsoplossings vir gewigsverlies en idees vir ’n gesonde leefstyl, bring dr. Adriaan Liebenberg, internasionaal gerekende breinchrirurg, ’n maklike,

veilige en gesonde alternatief: span jou brein in en skud daardie ekstra ponde permanent af. Nadat hy sy lewe lank vet – en ongelukkig – was, het dr. Liebenberg sy professionele kennis gebruik

om uit te werk watter kossoorte sy breinchemie so sou aanpas dat dit sy metabolisme sal versnel en sy houding teenoor kos verander. Dit het gewerk. Hy het 70 kg verloor en handhaaf sy nuwe gewig al vir

byna drie jaar lank. Die breinchirurg se dieet vertel dr. Liebenberg se inspirerende verhaal in eenvoudige, reguit taal. Dié gids wys hoe ons ons breinkrag kan gebruik om ons eetgewoontes aan te pas op 'n

natuurlike manier. Dit bemagtig mens met kennis oor kossoorte wat jou maer en gesond hou, en sit stap-vir-stap uiteen hoe jy beheer oor jou welstand kan neem sonder om staat te maak op modediëte of eetlusdempers.

Dié sakpasboekie verskaf volledige inligting oor die energiewaardes van kossoorte en bevat heerlike maaltydplanne wat help met gewigsverlies sonder lyding en skuldgevoelens.

Hoe lyk die profiel van 'n ware dissipel? UITDAGING TOT 'N NUWE LEWE IN CHRISTUS is geïnspireer deur Romeine 12 en bied 'n treffende profiel van 'n dissipel en 'n inspirerende uitdaging om elke dag meer

soos Jesus te word. Die geestelike weg is Bybels, verhoudingsgerig, genadegerig, geloofsgerig, prakties en meetbaar. Chip Ingram daag lesers uit om “r12”-Christene te word en help hulle om die vyf

belangrikste vrae in hul lewe te beantwoord: • Hoe gee jy vir God wat Hy die graagste wil hê? • Hoe kry jy die beste wat God vir jou wil gee? • Hoe leer ken jy die ware jy? • Hoe kan jy opregte gemeenskap met ander

gelowiges ervaar? • Hoe oorwin jy die boosheid wat op jou gerig word? Elke hoofstuk sluit af met relevante vrae en aksiestappe wat lesers uitdaag en versterk in hul reis om as 'n "r12"-Christen te lééf! 'n

Spesiale bylaag vir leraars sal hulle help om die beginsels in UITDAGING TOT 'N NUWE LEWE IN CHRISTUS in hulle gemeentes toe te pas sodat die gemeente ware Christenskap kan ervaar.

Anika was maar al te bly toe Ivan, haar vriend, so vinnig vir hul albei werk gekry het by die magtige eiendomsmagnaat, EVS. Dinge het aanvanklik goed begin, totdat die ontwikkelaar, Hugo, Anika se voete onder

haar uitslaan. Anika sukkel om 'n balans te vind tussen haar nuwe werk en haar gevoelens vir Hugo. Wat sy nie besef nie, is dat daar veel meer in die familiebesigheid skuil. Hugo is nie wie hy sê hy is nie, en Ivan

is nie die vriend wat sy gedink het sy ken nie. Boonop is daar 'n ondersoek na bedrog geloods en Anika is die hoofverdagte. Hoe sal die nuutgevonde liefde die stryd wen tussen al die misverstande, leuens en

korrupsie?
Die kosrevolusie is deels 'n wetenskaplike riller en deels 'n kookboek vol heerlike resepte, maar die hoofdoel is om jou lewe te verander deur jou te leer hoe jy met jou

eetgewoontes beheer kan neem oor jou gewig en gesondheid.'n Wetenskaplike, voedingskundige en twee atletiese sjefs… die baasbrigade agter Die Kosrevolusie het voorwaar die ekstra myl gestap

- en in sommige gevalle gedraf!
- deur die mynveld van voedingswetenskap en selfeksperimentering. Die onthullende standpunte en watertand resepte in hierdie boek is enersyds die resultaat

van hulle ervarings en andersyds van oorweldigende wetenskaplike bewyse.

Die ware verhaal van geloof wat alles oorwin

Uitdaging tot 'n nuwe lewe in Christus (eBoek)

Sake van die hart
Pharos Afrikaans-Engels, Engels-Afrikaans woordeboek
Ontsluit ware spiritualiteit aan die hand van Romeine 12
After Sara and her friends had an exciting journey in a hot air balloon

to see the country and find out how to say ‘hello’ in How Many Ways Can You Say Hello?, they are making a return trip across South Africa to see more sights and to drop off the friends, one by one. As they do so, they also need to find

out how to say ‘goodbye’ to one another in all of the country’s 11 official languages. But just as Sara starts to feel sad, she discovers that ‘goodbye’ can be the start of something new, something wonderful. Join her and find this out

for yourself too. This is another delightful story of rhyming verse, accompanied by charming illustrations, and a must for all young South African children. And if parents/grandparents/carers aren’t sure how to pronounce ‘goodbye’

in all 11 official languages, there is a digital link of the text, narrated by the author herself, to guide with authentic pronunciation.

Die maklike, lekker resepte in hierdie boek maak van gesond leef kinderspeletjies. DIE DANIËL-

PLAN KOOKBOEK, gebaseer op DIE DANIËL-PLAN deur Rick Warren, Daniel Amen en Mark Hyman, is ’n pragtige kleurvolle kookboek met meer as 100 heerlike, opwindende gesonde resepte om gesonde kookkuns in

jou kombuis in te bring. Saam met die outeurs van DIE DANIËL-PLAN bied die Daniël-plan-sjefs aptytwekkende, uitnodigende, kleurvolle en eenvoudig heerlike disse wat ’n mens met vriende en familie kan deel. Gesonde

kookkuns kán maklik en lekker wees, en DIE DANIËL-PLAN KOOKBOEK is die perfekte boek om jou te help om jou gesondheid en lewenstyl ten goede te verander! Hearing the other birds singing beautifully, Angry Owl decides that

he would like to join in, by playing his guitar. But as we know, things don’t always go his way. So he tries out a few more hobbies ... with some comical results. Will Angry Owl find his perfect hobby? Kerryn Ponter’s charming and witty

illustrations bring the story to life. Kaapstad word deur 'n reeksmoordenaar geteister. Die Romeo-en-Juliet-moordenaar se slagoffers is almal tieners. Verliefde paartjies... En almal word op dieselfde manier gevind.

Onvergeetlik
Thomas@aqua.net
Paleo Dieet Vir Beginners : Top 30 Paleo Koekie Resepte Bekend Gemaak!
Al wat oorbly
Journal of the South African

Biological Society

Preschoolers need lots of practice in order to improve their pencil hold and control. This is the workbook that targets alphabet recognition and tracing in preparation for formal education.

The book is composed of letters in broken lines, which your child will trace to form a complete written letter. All letters are written in standard preschool paper to allow realistic practice writing.
roseanne se ses-maande-verblyf

op die pragtige st francisbaai word deur haar tydelike kollega, sean byrne, ontsier. sy diagnoseer hom met 'n rare vrees vir velkontak. maar die vraag is, het sean werklik 'n vrees vir kontak of hou sy fobie eerder verband met blondines,

waarvan roseanne een is?
Web van liefde is a compilation of three of popular Rykie Roux's previous Romanzas - Mariek en die magnaat. Satynprinses. Naweekbruid.
Om laekoolhidraatmaaltye voor te

berei hoef nie vervelig of saai te wees nie. Inè Reynierse, outeur van die topverkoper Low Carb is Lekker, bring alledaagse disse weer terug na die laekoolhidraat-hoëvet-spyskaart.Met haar unieke deegresepte kan jy nou brood,

muffins, oliebolle, nachos, pizza, vetkoek en selfs koeksisters geniet, maar sonder die oortollige koolhidrate. Haar eenvoudige en fynproewermaaltye, waaronder 'n paar plaaslike gunstelinge asook gunstelinge van oor die wêreld

heen, sal die hele gesin laat vra na meer ... meer gesonde maaltye! As jy op soek is na eenvoudige en sakpasresepte vir 'n laekoolhidraatleefstyl, is dié boek jou beste bondgenoot.

Dink Slank, Word Slank

Life Orientation Gr8 L/b*afri
Web van liefde (Omnibus)
Angry Owl Finds a Hobby
Moed vir die liefde

Waar die gewilde Suid-Afrikaanse sangeres en glanspersoonlikheid, Nianell, ook al gaan, het sy een

belangrike, inspirerende boodskap: Elkeen van ons mag, kan en moet lief wees vir onsself. As ons dit regkry, sal ons die mense rondom ons ook aanraak en só ’n verskil in hul lewens maak. In haar heel eerste boek, Om te weet wie ek is, vertel die bekroonde sangeres van die lesse wat sy in die lewe geleer het en

hoe sy ontdek het hoe om lief te wees vir haarself. Nianell neem die leser saam op haar lewensreis van ’n skaam, teruggetrokke skooldogter tot wie sy vandag is en wat sy langs die pad oor haarself en oor die lewe geleer het. Die lewe was vir haar, net soos vir die res van ons, ’n ontdekkingstog wat soms

moeilik was. Sy skroom nie om op ’n eerlike, deursigtige en onpretensieuse manier haar persoonlike ondervindings van swaarkry, sukkel om te behoort, liefhê, vrou-wees en ma-wees van ’n drieling en ster-wees met die leser te deel nie. Bowenal, sê Nianell, het sy geleer dat ons elkeen vir onsself kan en

moet lief wees en altyd moet onthou wie ons werklik is. Sy gebruik verskeie persoonlike stories – waarvan sy talle vir die eerste keer met die publiek deel – om te vertel hoe sy self by die punt uitgekom het om haarself te aanvaar en om altyd te onthou wie sy werklik is. Nianell se vertellings oor haar

persoonlike ondervindings sal elkeen se hart raak en ’n dieper insig gee in haar lewe en in die feit dat glanspersoonlikhede ook maar soms worstel met kwessies waarmee elkeen van ons sukkel. Haar stories sal jou inspireer en jou die waarde daarvan laat besef om jouself te aanvaar en lief

te hê soos jy is. Om te weet wie ek is is 'n genotvolle kombinasie van biografie en inspirasie – dis 'n lees- en groei-ervaring wat jou sal bybly lank nadat jy die boek klaar gelees het. Die boek bevat ook 'n spesiale bonus-CD met met sommige van Nianell se treffersnitte.

Die Daniel-plan Kookboek (eBoek)
Die dokter se rare fobie
Om te weet wie ek is
Eetplan vir 'n gesonde lewe
Lag sonder grense