

‘Gezonder eten



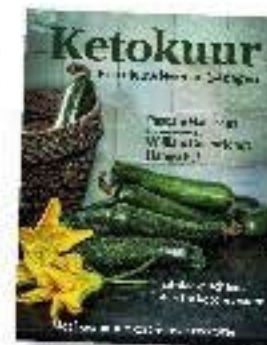
Pascale Naessens over ‘Ketokuur’
en haar tienjarig jubileum als auteur

moet altijd leuk blijven’

‘En nu even een sabbatjaar’, nam Pascale Naessens zich twee jaar geleden al voor. Draaide dat even anders uit. In mei publiceerde ze ‘Ketokuur’, dat zich naar goede gewoonte comfortabel in de lijst met best verkochte non-fictie nestelde. In september viert ze haar tiende verjaardag als auteur met een lifestyleboek vol inspiratie en recepten, aldus Naessens. ‘Ik heb het geprobeerd hoor, even niets doen. Maar ik werd er ongelukkig van!’

Door Nina Dillen

✕ Met een mondmasker dat tweederde van je mimiek verbergt tóch nog stralen: faut le faire. Een vrolijke Pascale Naessens (51) slaagt er moeiteloos in. ‘Kom binnen!’, klinkt het enthousiast. Om er in één adem aan toe te voegen: ‘Ik kreeg toevallig net een heel lief berichtje van een lezer over ‘Ketokuur’. Dat doet me zoveel plezier. Wacht, ik lees het even voor...’



Dat lieve berichtje zal ongetwijfeld geen unicum zijn, want Ketokuur - een nieuw leven in 14 dagen dat half mei verscheen is nu al waanzinnig populair. Het prijkt op het moment van schrijven op nummer één in de categorie non-fictie bestsellers, en de officiële Facebookgroep rond het dieet telde een dag na de oprichting al meer dan 3.000 leden. Ketokuur is een extra zijsprongetje naast de andere boeken van Pascale Naessens, die al tien jaar traditiegetrouw rond september in de boekhandel liggen. Maar omdat ze zoveel vragen kreeg over het verschil tussen lowcarb (koolhydraatarm) eten en een ketogeen dieet, wilde ze er graag tussendoor tijd voor maken. ‘Ik hoorde mensen steeds vaker beweren dat ze ‘keto’ eten’, legt Naessens uit. ‘Als ik dan verder doorvroeg naar wat ze precies aten, constateerde