

## 50-plus Blijf fit, eet gezond! PDF

Laura van Hoogstraten



*Deze site bevat slechts een fragment uit het boek. U kunt de volledige versie van het boek downloaden via de onderstaande link.*



**DOWNLOAD PDF**

Schrijver: Laura van Hoogstraten

ISBN-10: 9789492847027

Taal: Nederlands

Bestandsgrootte: 1439 KB

## OMSCHRIJVING

Wil jij gezond oud worden? En wil je weten hoe je fit blijft met lekker eten en drinken? Dit boek is voor iedereen die gezondheid belangrijk vindt én wil genieten van het leven. Of je nu 50+, 60+, 70+ of 100+ bent. In Blijf fit! vind je geen ingewikkelde diëten, onzinpillen of poeders. Ook geen bessen uit het verre oosten en zeker geen pittige trainingsschema's. Je vindt er wel praktische tips over hoe je met kleine aanpassingen in je voedingspatroon en leefstijl het beste kunt inspelen op je veranderende lichaam. Met als doel: fit blijven zodat jij zo lang mogelijk kunt blijven doen waar je blij van wordt. Dit kan met brood, ei, babi pangang met nasi, roomboter en lekkere oude kaas. Gezond eten draait namelijk altijd om een patroon en nooit om een voedingsmiddel. Je vindt in dit boek:- praktische tips over welke voedingsstoffen je nodig hebt en wat je kunt eten en drinken om voldoende binnen te krijgen (met 'normaal' eten en drinken dat je gewoon in de supermarkt kunt kopen);- een weekmenu, specifiek afgestemd op jouw leeftijd;- voedingsadvies voor je zwakker wordende (schoon)ouders;- tips om dat hardnekkige buikje of die 'kipfiletjes' onder je bovenarmen te verminderen. Ga voor een lang, gezond en gelukkig leven! Laura van Hoogstraten is diëtist en werkzaam in een groot revalidatiecentrum en verpleeghuis. Zij ervaart dagelijks in de praktijk hoe belangrijk eten en drinken is om fit en vitaal ouder te worden.

## **WAT ZEGT GOOGLE OVER DIT BOEK?**

Bestel 50-plus Blijf fit, eet gezond! Voor 23:00 besteld, morgen in huis! 20% korting voor vaste klanten  
Altijd een inspirerend advies

Veel mensen krijgen kanker door een minder gezonde leefstijl zoals roken, ... 5- Eet gezond: Eet voldoende ... Blijf op de hoogte van het laatste nieuws.

Hoe blijf ik slank, fit en gezond maar kan ik toch af en toe lekker een patatje eten? Dit zijn mijn tips. Het gaat niet per se over hoe je moet afvallen ...

**50-PLUS BLIJF FIT, EET GEZOND!**

[Lees verder...](#)