

Dagelijks gezond PDF

Hilde Demurie



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: Hilde Demurie
ISBN-10: 9789022334805
Taal: Nederlands
Bestandsgrootte: 3186 KB

OMSCHRIJVING

Weet je ook niet meer wat je nu het best eet om gezond en fit te zijn? Heb je weinig tijd om te koken, maar wil je toch gevarieerd en lekker eten? Heb je last van welvaartsziekten of lichamelijke ongemakken? Dan is dit boek met praktische gezondheidsinfo en een waaier aan eenvoudige, smaakvolle recepten perfect voor jou. Hilde Demurie is voedingsconsulente voor welvaartsziekten. Ze houdt rekening met drie belangrijke voedingspijlers en raadt iedereen aan om meergroenten te eten, geen koolhydraten en eiwitten te combineren in dezelfde maaltijd en de juiste voeding te kiezen volgens je bloedgroep. Dat samenspel zorgt ervoor dat je kwalen verdwijnen én je een gezond gewicht bereikt. Dit voedingspatroon is géén dieet maar respecteert de werking van je lichaam. En dat voel je!

WAT ZEGT GOOGLE OVER DIT BOEK?

De Gezondheidsraad geeft per voedingstof, zoals vitamines en mineralen aanbevelingen voor de hoeveelheid die gezonde mensen dagelijks nodig hebben. Deze ...

Peulvruchten behoren nog veel te weinig tot ons gezond eetpatroon. We zouden er wekelijks minstens 250 gram moeten van eten. Hoe gezond zijn peulvruchten?

Dagelijks gezond bij Boeken.com. Bij boeken.com vind je altijd wat je zoekt.

DAGELIJKS GEZOND

[Lees verder...](#)