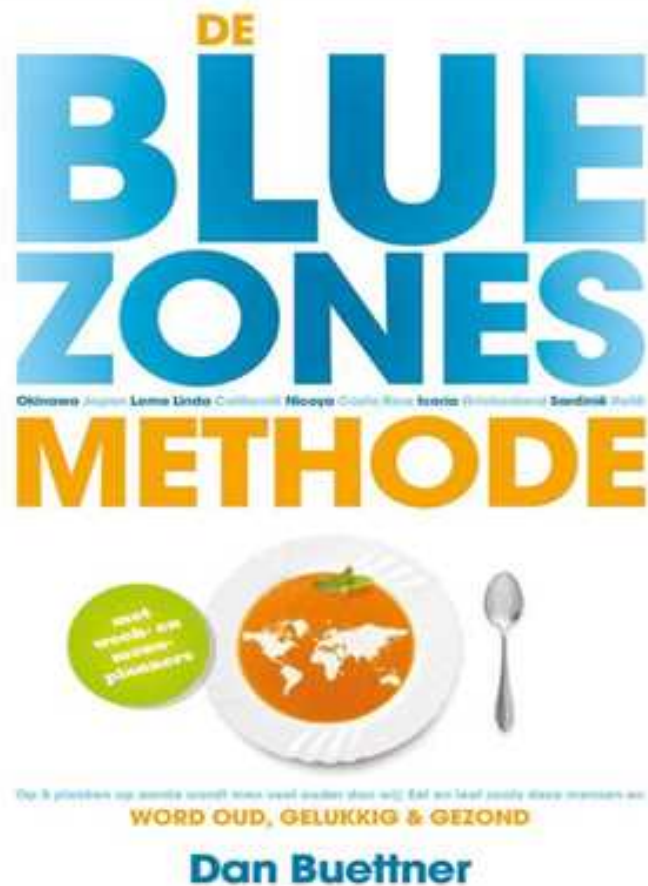


De blue zones-methode PDF

Dan Buettner



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



Schrijver: Dan Buettner
ISBN-10: 9789021560380
Taal: Nederlands
Bestandsgrootte: 3420 KB

OMSCHRIJVING

Gezond en gelukkig over de 100 worden. Dat kan met De blue zones-methode van Dan Buettner. Er zijn 5 plekken op aarde waar de mensen significant ouder worden: Okinawa, Californië, Nicoya, Icaria en Sardinië. Hun geheim? Een stressvrij leven, ook op oudere leeftijd een doel in het leven, gezonde voeding, lichte beweging en een heel hechte gemeenschap. The Blue Zones is een fenomeen dat Ivo Niehe, Jamie Oliver en Amerikaanse gemeenten inspireerden. Dan Buettner laat in De blue zones-methode zien hoe we zelf een blue zone kunnen creëren. Een makkelijk te volgen methode met maaltijdplanners en tips voor een meer ontspannen leven.

WAT ZEGT GOOGLE OVER DIT BOEK?

Gezond en gelukkig over de 100 worden. Dat kan met De blue zones-methode van Dan Buettner. Er zijn 5 plekken op aarde waar de mensen significant ouder worden.

De blue zones-methode [Dan Buettner] on Amazon.com. *FREE* shipping on qualifying offers. Gezond en gelukkig over de 100 worden. Dat kan met De blue zones-methode van ...

De blue zones-methode. Gezond en gelukkig over de 100 worden. Dat kan met De blue zones-methode van Dan Buettner. Er zijn 5 plekken op aarde waar de mensen ...

DE BLUE ZONES-METHODE

[Lees verder...](#)