

Trefwoorden: De Complete Dwarslaesie Voedingsgids download gratis pdf, De Complete Dwarslaesie Voedingsgidsboek pdf gratis, De Complete Dwarslaesie Voedingsgids lees online, De Complete Dwarslaesie Voedingsgids torrent, De Complete Dwarslaesie Voedingsgids epub gratis in het Nederlands, De Complete Dwarslaesie Voedingsgids mobi compleet

## De Complete Dwarslaesie Voedingsgids PDF

Annemarie Postma



*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: Annemarie Postma  
ISBN-10: 9789082059946  
Taal: Nederlands  
Bestandsgrootte: 3685 KB

## OMSCHRIJVING

De Complete Dwarslaesie Voedingsgids Maak kennis met de ultra-gezonde voedingsmethode om gewicht te verliezen, diabetes en hart- en vaatziekten te voorkomen of om te keren en veroudering te vertragen. Wat gebeurt er precies in je lichaam als je in een rolstoel terecht komt? Wat zijn de gezondheidsrisico's? Hoe zorg je dat je op gewicht en fit blijft? Wat is de relatie tussen in een rolstoel zitten en insulineresistentie, diabetes type 2, hart- en vaatziekten en versnelde veroudering? De Complete Dwarslaesie Voedingsgids geeft antwoord op al deze vragen. Het is de ultieme handleiding voor iedereen met een rolstoel gebonden bestaan die wil weten hoe je zou moeten eten om slank en gezond te blijven, en zo vitaal en gezond mogelijk ouder te worden. Met dit boek biedt Annemarie de Vries - Postma een degelijk en wetenschappelijk onderbouwd alternatief voor de verouderde voedingsrichtlijnen in de revalidatie, zorgcentra en ziekenhuizen. Het is een overtuigend pleidooi voor voeding als onderdeel van de eerstelijnszorg tijdens de revalidatie bij dwarslaesie -in plaats van bijzaak of sluitstuk, zoals nu nog altijd het geval is. Ze schetst de vele gezondheidsvoordelen van een overwegend (90% of meer) plantaardig voedingspatroon, en benadrukt het belang van 'functionele voeding' bij een dwarslaesie (of andere vorm van ruggenmergletsel). De Complete Dwarslaesie Voedingsgids is een must read voor iedereen met een dwarslaesie om zijn of haar gezondheid in eigen hand te nemen en een "Sit Smart"- eter te worden: iemand die van lekker eten, het leven en genieten houdt en dit op een slimme manier heeft leren doen in verband met zijn zittende bestaan. Over de auteur ANNEMARIE DE VRIES- POSTMA (1969) studeerde rechte werd daarna het eerste professionele model met een duidelijk zichtbare handicap, is spreker, bestseller auteur, leefstijlgeneeskunde expert en mede oprichter van het AM Weightloss & Lifestyle Medicine Center. Ze kreeg op haar elfde een dwarslaesie en leidt sindsdien een rolstoelgebonden bestaan. In 1995 werd haar eerste boek gepubliceerd (Ik hou van mij) waarvan ruim 150.000 exemplaren werden verkocht. Postma heeft inmiddels 20 boeken over persoonlijke groei, transformatie en gezondheid op haar naam staan, die in vele talen verschenen. Met The Sitting Chef bracht ze in 2016 het eerste voedingsboek ter wereld uit voor mensen met een zittende (ook wel 'sedentaire') leefstijl. Eerder stond zij met haar eet-en leefstijlboeken Het lichaam is perfect (2006) en Het leven is perfect (2008) al aan de wieg van de tot op de dag van vandaag voortdurende gezondheidshype met "whole foods", green smoothies en plantaardig eten. Met De Complete Dwarslaesie Voedingsgids is ze opnieuw baanbrekend. Niet eerder verscheen er een dergelijk dieetboek voor mensen met een dwarslaesie. De Vries-Postma: 'Ik wil dat mensen met een dwarslaesie, hun familie en de zorgprofessionals gaan zien dat er met voeding grote winst te behalen valt voor mensen met een rolstoel gebonden bestaan'. Meer informatie: [www.annemariedeVriesPostma.com](http://www.annemariedeVriesPostma.com) [www.aMlifestylemedicinecenter.com](http://www.aMlifestylemedicinecenter.com)

## WAT ZEGT GOOGLE OVER DIT BOEK?

Binnenkort verschijnt de Complete Dwarslaesie Voedingsgids, het nieuwe boek van Annemarie de Vries-Postma. Haar boodschap: 'Als je in de rolstoel zit, werkt je ...

De Complete Dwarslaesie Voedingsgids Bekijk deze pin en meer op Boeken en films dwarslaesie van Dwarslaesie (Tips van- en voor Dwarsleten en andere Rollers).

- Bij een complete dwarslaesie onder T8 functioneren de ademhalingspiëren zodanig dat verhoogd energiegebruik en zelfstandig hoesten mogelijk zijn. Advies

**DE COMPLETE DWARSLAESIE VOEDINGSGIDS**

[Lees verder...](#)