

## De real meal revolutie PDF

Tim Noakes



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



Schrijver: Tim Noakes  
ISBN-10: 9789045031118  
Taal: Nederlands  
Bestandsgrootte: 1189 KB

## OMSCHRIJVING

In 'De Real Meal Revolutie' leggen een professor, een chef-kok en een voedingsdeskundige uit hoe we weer kunnen gaan eten wat goed voor ons is: vetrijk, koolhydraatarm en suikervrij. Geen voorverpakte troep maar veel groenten, vlees, vis, kaas, noten en vet. Want vet is lekker en geeft langdurig energie. Koolhydraten verzadigen je hongergevoel niet - ze stimuleren het juist. Bovendien, zo laat professor Noakes zien, leiden ze tot de aanmaak van insuline. Dat is dé veroorzaker van o.a. obesitas en diabetes, en bijzonder schadelijk voor mensen met insulineresistentie. Met de praktische tips en smaakvolle, robuuste recepten in 'De Real Meal Revolutie' kom je van je suiker- en koolhydraatverslaving af. Zo helpt dit boek je een revolutie tot stand te brengen: een gezonder, energiekeer leven door gewoon weer écht te eten. Let op! Er is een nieuwe editie

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

Het bantingdieet was lang een saai dieet totdat De Real Meal Revolutie het hip maakte. Tim Noakes ontmaskert in DRMR de Westerse koolhydraatleugen.

De Real Meal Revolutie is een populair kookboek. Koolhydraatarm, suikervrij en vetrijk, heet het kookboek en dit geeft meteen aan waar het voor staat!

Ons wordt voorgehouden dat we lui zijn, dat we te veel eten en te weinig bewegen. Dit zijn echter niet de oorzaken van onze gezondheidsproblemen.

**DE REAL MEAL REVOLUTIE**

[Lees verder...](#)