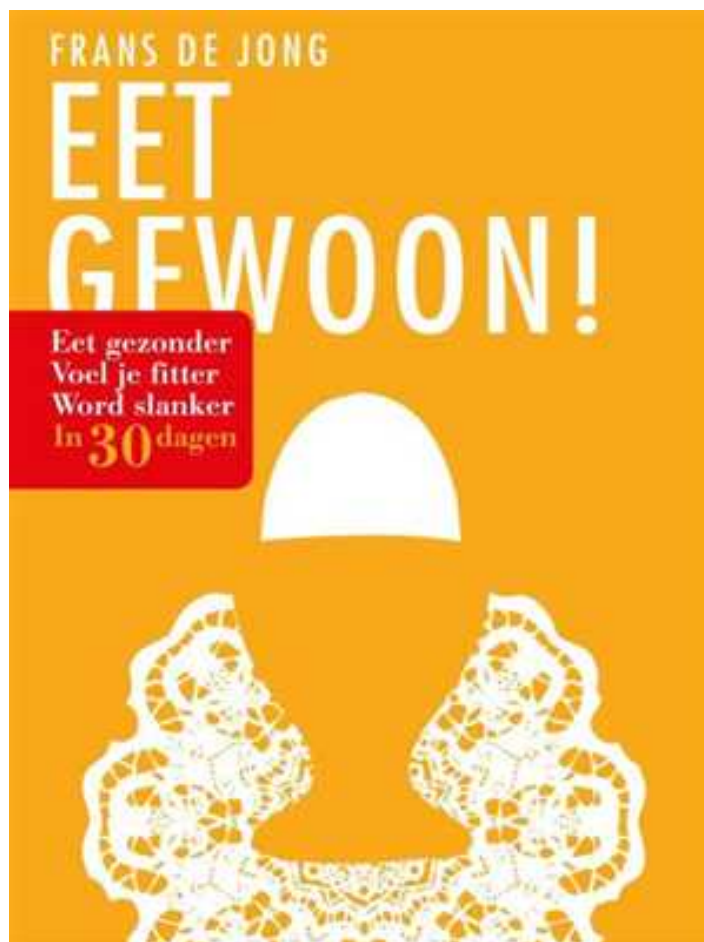


Eet gewoon! PDF

Frans de Jong



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



Schrijver: Frans de Jong
ISBN-10: 9789059565999
Taal: Nederlands
Bestandsgrootte: 3590 KB

OMSCHRIJVING

'Eet gewoon!' vertelt in begrijpelijke taal wat nu precies verantwoord eten is. Het bevat heldere inzichten én geeft duidelijke richtlijnen hoe we voortaan slimmere en gezondere keuzes kunnen maken. Sinds de jaren vijftig komen welvaartsziektes als hart- en vaataandoeningen, hoge bloeddruk en overgewicht veel vaker voor. Desondanks laten we ons nog steeds misleiden door reclames voor 'light chips' en 'koekjes als ontbijt' en eten we blindelings wat de voedingsmiddelenindustrie ons voorschotelt. 'Eet gewoon!' bevat de basisinformatie die je nodig hebt om gezondere keuzes te maken, waardoor je je fitter gaat voelen en op termijn die overtollige kilo's kwijtraakt. Met een stappenplan om die ideale levenshouding in dertig dagen te bereiken én 35 recepten waarin de auteur zijn voedingsadviezen op smakelijke wijze presenteert. In 30 dagen gezonder. Frans de Jong is al meer dan 35 jaar professioneel met voeding bezig. Eerst als directeur/eigenaar van Biochem, een advies- en onderzoeksbureau voor voedingsmiddelen. En later als auteur die zich richt op voeding in de brede zin van het woord. Zijn drijfveer is een breed publiek voorlichten over de do's and don'ts van voeding. De door Frans opgezette website voedingswaardetabel.nl heeft hetzelfde doel: mensen wetenschappelijk verantwoorde handvaten bieden om slechte (eet)gewoontes te verdrijven.

WAT ZEGT GOOGLE OVER DIT BOEK?

Voorgerechten. Brood met huisgemaakte kruidenboter € 3,50 Allergenen: ei, gluten, melk, mosterd, selderij & soja. Huisgemaakte tomatensoep (vegetarisch) € 5,50

Welkom op het YouTube-kanaal van Gewoon wat een studentje 's avonds eet! Mijn naam is Leonie ter Veld en ik ben de blogger van <http://Gewoonwateenstudentjesa...>

Verder maak ik de heerlijkste gezonde shakes en eet ik wel avondeten, maar gewoon één bordje vol en vaak zonder vlees ...

EET GEWOON!

[Lees verder...](#)