

## Eet je fit PDF

Anne Marie Reuzenaar



*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: Anne Marie Reuzenaar

ISBN-10: 9789021584232

Taal: Nederlands

Bestands grootte: 1369 KB

## OMSCHRIJVING

Gezond eten en toch lekker - dát is het uitgangspunt van dit boek. De gerechten zijn niet alleen verrassend goed van smaak en gevarieerd, maar u zult zich met dit voedingspatroon ook een stuk vitaler voelen. De hier geadviseerde voeding zit boordevol vitaminen, mineralen en andere bouwstoffen die zo belangrijk zijn voor het goed functioneren van het lichaam. Er wordt hoofdzakelijk gebruik gemaakt van zuivere, onbewerkte producten, waardoor de smaak van de gerechten heel puur is. Omdat suiker en kunstmatige toevoegingen de balans in het lichaam kunnen verstoren, worden ze zoveel mogelijk vermeden. Naast meer dan 300 recepten bevat het boek heldere informatie over het hoe en waarom van gezonde voeding. Er zijn gerichte voedingsadviezen opgenomen voor aandoeningen als hart- en vaatziekten, artrose, overgewicht en migraine. Ook kunt u in het vitaminen- en mineralenoverzicht in één oogopslag zien welke voedingsmiddelen op het menu moeten worden gezet om extra vitaminen of mineralen binnen te krijgen. Kortom, een onmisbaar boek voor die mensen die zelf actief invloed willen uitoefenen op hun gezondheid.

## WAT ZEGT GOOGLE OVER DIT BOEK?

Wissel overvloed af met schaarste voor een betere gezondheid en vetverbranding Tegenwoordig bieden we onze spieren en hersenen veel minder afwisseling...

Dan is het individuele Eet je Fit traject wellicht iets voor jou.

Fit in elke fase Gezond en fit van jong tot oud. | Meer ideeën over Eten, Gezonde dranken en Ontbijt. bekijken

**EET JE FIT**

[Lees verder...](#)