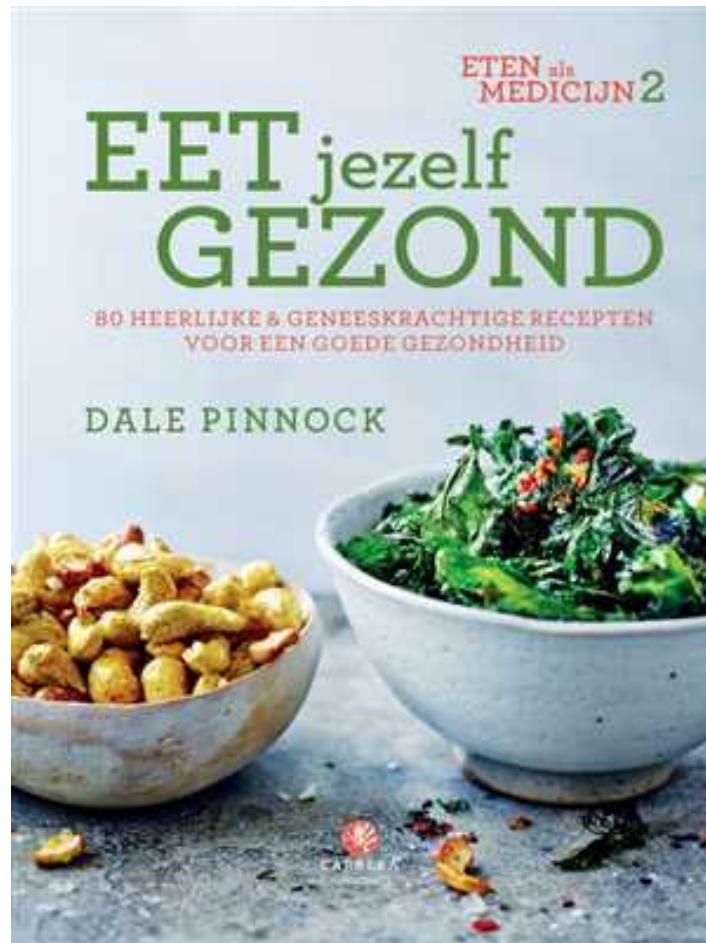


Eet jezelf gezond PDF

Dale Pinnock



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: Dale Pinnock
ISBN-10: 9789048822348
Taal: Nederlands
Bestandsgrootte: 1856 KB

OMSCHRIJVING

80 HEERLIJKE & GENEESKRACHTIGE RECEPTEN VOOR EEN GOE
GEZONDHEID Voedingsdeskundige en voormalig chef-kok Dale Pinnock is overtuigd van de medicinale
kracht van voeding en hoe een gezond eetpatroon kan bijdragen aan een goede gezondheid. In Eet jezelf
gezond combineert hij zijn wetenschappelijke kennis met zijn culinaire ervaring, en toont hij zijn
inspirerende visie op koken en gezondheid. Dale gebruikt producten die lekker zijn én een medicinale
werking hebben. Hij heeft gerechten gecreëerd voor elke levensstijl en voor elk moment van de dag. Bij
elk recept legt Dale uit welke voordelen voor de gezondheid zijn te behalen met het zogenoemde
steringrediënt in het gerecht en een systeem van eenvoudige symbolen geeft aan welk deel van het lichaam
er het meest van profi teert. Met 80 eenvoudig te volgen recepten biedt Eet jezelf gezond praktische, maar
vooral heerlijke oplossingen voor de problemen waar je dagelijks tegenaan loopt in je zoektocht naar
gezond voedsel.

WAT ZEGT GOOGLE OVER DIT BOEK?

Eet jezelf gezond schetst een helder en gebalanceerd langetermijnplan om de manier waarop je eet voor altijd te veranderen. In 2009 begonnen Melissa en...

Meer dan 70% van de levensmiddelen in de supermarkt zijn zeer sterk bewerkt. Dat betekent dat er minder dan 30% overblijft dat onder onbewerkte voeding valt. In deze ...

Hoe gezond eet jij? Gezond eten zorgt er niet alleen voor dat je lichaam gezond is en blijft, het zorgt er tevens voor dat je er goed uitziet, dat je je fit, energiek ...

EET JEZELF GEZOND

[Lees verder...](#)