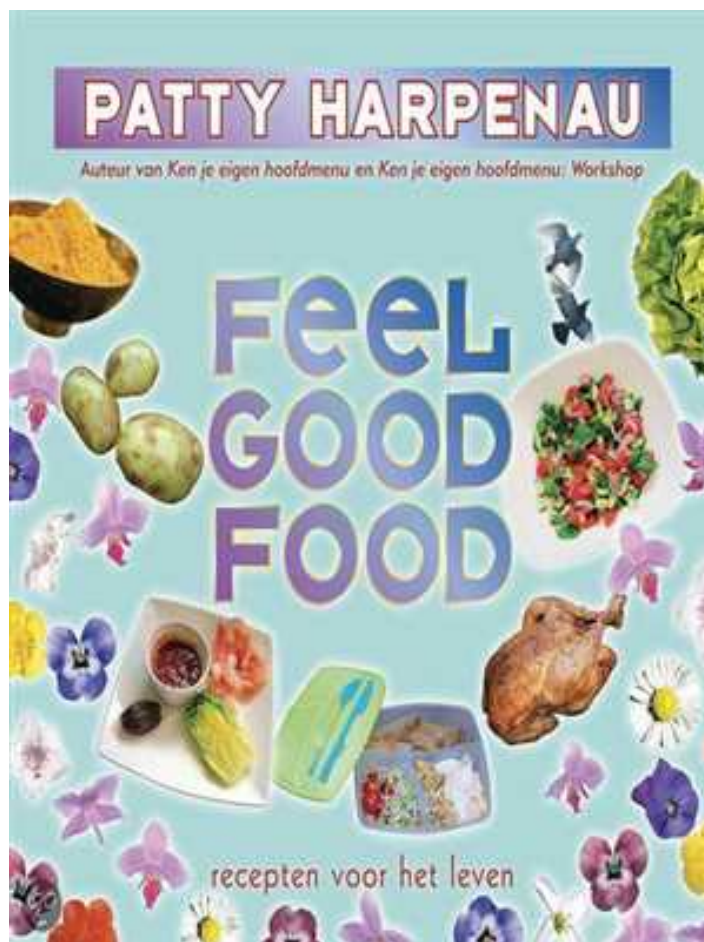


Feel good food PDF

Patty Harpenau



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: Patty Harpenau
ISBN-10: 9789061128830
Taal: Nederlands
Bestandsgrootte: 4648 KB

OMSCHRIJVING

In Amerika heeft iedere beroemdheid een Food Coach. In Nederland is de Food Coach nog niet zo bekend. Maar zou het niet heerlijk zijn om je eigen Food Coach direct te kunnen raadplegen? Om iemand te hebben die niet alleen kijkt naar wat je eet, maar ook naar waarom en hoe je eet? Patty Harpenau is zo'n ervaren coach met een specialisatie in voeding en afvallen. Haar Feel Good Food-methode is geen dieet, maar een lifestyle voor het hele gezin. Een nieuwe manier van denken, eten, leven en beleven. Met recepten voor het leven, vol lekkere gerechten, bereid met verantwoorde ingrediënten. Feel Good Food gaat over slow-food, mood-food, good-food, happy-food, kortom allemaal levensrecepten om van te genieten. Het boek is niet speciaal voor mensen die willen afvallen, maar voor iedereen die gezondheid belangrijk vindt, lekker in zijn lijf wil zitten en gezond en vitaal door het leven wil gaan. In Feel Good Food staan de recepten van alle gerechten die we zo lekker vinden en waarbij we ons zo lekker voelen, maar dan bereid met verantwoorde ingrediënten: uitsluitend goede vetten en koolhydraten en slimme combinaties. Voorbeeld: Patty's Pasta Carbonara: heerlijk voedzaam en gezond. En ook nog eenvoudig en snel te bereiden. Maar Feel Good Food levert ook de recepten die je nodig hebt om je eetgedrag te verbeteren: recepten om stress tegen te gaan en om rust te vinden. Levensrecepten om te voorkomen dat je bijvoorbeeld negatieve gevoelens zult 'weg-eten'. Met Feel Good Food wordt de lezer uitgenodigd om aan den lijve te ondervinden hoe heerlijk het is om een eigen Food Coach te hebben. Van Patty Harpenau verschenen eerder Ken je eigen hoofdmenu, Ken je eigen hoofdmenu-workshop. Naar aanleiding van het boek Feel Good Food worden er diverse (kook)workshops gegeven.

WAT ZEGT GOOGLE OVER DIT BOEK?

"Let thy food be thy medicine" Hippocrate s. FACEBOOK. Feelgoodfood.be. Papenstraat 11 3840 Borgloon . 0496 99 11 43. Feelgoodfood.be op instagram en op facebook.

Stockholm - Food hotspots en to do's. Karibu café; heerlijk eten, drinken en relaxen in een oase van groen! Restaurant Pesto; heerlijk en sfeervol Italiaans eten.

Where to buy Gluten Free foods? Find list of stores near you carrying Feel Good Foods. Over 2,500 locations including Whole Foods, Wegmans, Shoprite, more.

FEEL GOOD FOOD

[Lees verder...](#)