

Gezond eten, gewoon doen PDF

Frans Kok



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



Schrijver: Frans Kok
ISBN-10: 9789035136250
Taal: Nederlands
Bestandsgrootte: 1261 KB

OMSCHRIJVING

Sonja Bakker, Dr. Frank, Michel Montignac en Robert Atkins komen allemaal met nieuwe afslankdiëten die niet werken. De voedingswetenschap heeft hier genoeg van! Deze diëten zijn nauwelijks gebaseerd op wetenschappelijk onderzoek en daar ligt dan ook het probleem. Het lichaam kan niet tegen te weinig eten en het wordt er zelfs onpasselijk van. De oplossing is een lekker, op de wetenschap gebaseerd, eetpatroon voor een gezond gewicht dat je kunt volhouden. Dat houdt in dat je eet met kennis; groente en fruit, gevarieerd eten en niet te veel calorieën met daarnaast wat beweging. De focus ligt niet op het verliezen van de kilo's, maar op het gezond krijgen en houden van je lichaam. Vet moet je niet altijd willen verliezen, het moet alleen op de juiste plaats zitten. Het boek *Met kennis aan tafel* van voedingshoogleraar Frans Kok en wetenschapsjournalist Broer Scholtens geeft toegankelijke handwijzers voor een gezond eetpatroon en voorbeelden voor menu's en recepten en onderbouwt waarom dit wél werkt. Daarnaast laat een voedingsexperiment van twee maanden zien dat een gezond eetpatroon werkt en een dieet juist slecht is voor het lichaam: met een ongezond eetpatroon kom je binnen een maand kilo's aan, door gezond te eten en voldoende te bewegen, blijf je op gewicht en leef je jaren langer.

WAT ZEGT GOOGLE OVER DIT BOEK?

Gezond Eten, Gewoon Doen. 27 likes. Health/Beauty

Gezond eten, gewoon doen (paperback). Sonja Bakker, Dr. Frank, Michel Montignac en Robert Atkins komen allemaal met nieuwe afslankdiëten die niet werken.

Over gezond eten zijn al heel wat boeken geschreven. Van heel ingewikkeld tot aan ontzettend simpel. 'Gewoon Gezond' lijkt het zoveelste boek in deze rij, maar is ...

GEZOND ETEN, GEWOON DOEN

[Lees verder...](#)