

## Hallo Paleo PDF

Willeke Linneman

# HALLO PALEO

HET OERGEZONDE KOOKBOEK



*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: Willeke Linneman

ISBN-10: 9789462033191

Taal: Nederlands

Bestandsgrootte: 1835 KB

## OMSCHRIJVING

Maak kennis met Leo. Hij staat symbool voor onze verre voorouder die leefde in het Paleolithicum (het oude stenen tijdperk). Leo at wat hij in de natuur kon vinden: mager vlees, vis, schaaldieren, groente, fruit, eieren, noten en zaden. Dit voedsel zorgde er voor dat hij gezond en fit was. Genetisch lijken wij nog veel op onze voorouders. We hebben dan ook lange tijd op deze manier gegeten. Pas sinds de opkomst van de industriële revolutie zijn we steeds meer sterk bewerkte voeding gaan eten. Veel van onze dagelijkse producten zitten vol met suikers en e-nummers. Sindsdien zien we een stijging van moderne welvaartsziekten zoals obesitas, allergieën en bepaalde vormen van kanker. Kunnen we deze ziekten bestrijden of voorkomen door weer net als onze voorouders te gaan eten? Dit boek helpt je daarmee op weg met praktische informatie en (h)eerlijke recepten!

## **WAT ZEGT GOOGLE OVER DIT BOEK?**

Deze pin is ontdekt door Laura Wiggermans. Ontdek (en bewaar!) je eigen pins op Pinterest.

Willeke Linneman is lifestyle coach en deskundig op het gebied van Paleo lifestyle. Eerder schreef zij het oer-leuke boek Hallo Paleo waarvan meer dan 5500 exemplaren ...

Hallo Paleo? Je vindt het bij Lobbes. Voor 21:45 besteld is de volgende werkdag al in huis! Maak kennis met Leo. Hij staat symbool voor onze verre voorouder die ...

**HALLO PALEO**

[Lees verder...](#)