

Het Energie-Kookboek PDF

Rachael Anne Hill



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



Schrijver: Rachael Anne Hill

ISBN-10: 9789037455212

Taal: Nederlands

Bestands grootte: 4731 KB

OMSCHRIJVING

De meeste mensen eten te veel bewerkte en geraffineerde koolhydraten in de vorm van brood, gebak, koekjes en ontbijtvlokken. Als we dit soort voedsel verteren, dan komen de suikers snel in onze bloedcirculatie, waardoor ons energieniveau in elkaar zakt, de buiken uitdijen en het cholesterolniveau stijgt. In dit boek toont de voedsel- en fitnessexpert Rachael Anne Hill de voordelen van het laten staan van voedsel dat snel zijn energie afgeeft of hoge GI-waarden heeft, door dit te vervangen door voedzame, eerlijke alternatieven die hun energie langzamer vrijgeven en lage GI-waarden hebben. Alles wat u moet weten over het dieet met lage GI-waarden en hoe de theorie in de praktijk moet worden omgezet. De wetenschappelijke onderbouwing van deze theorie, en simpel verklaard. Snelle en fantastische recepten, van ontbijt, lunch, snelle maaltijd, snacks tot zoetigheden en dit allemaal binnen 20 minuten bereid. De eenvoudige manier om gewicht te verliezen, zich lekker te voelen en voor de rest van uw leven gezond te blijven.

WAT ZEGT GOOGLE OVER DIT BOEK?

Het Energie Kookboek voedzame en smakelijke gerechten voor een gezonder en vitaler leven Auteur: Chilton, N. ISBN: 9789063787462 Verschenen in april 2008 € 14.90.

Het Energie Kookboek. Nell en Dave Chilton Het Energie Kookboek Voedzame en smakelijke gerechten voor een gezonder en vitaler leven bindwijze: paperback formaat: 16 x ...

Maak het jezelf makkelijk, ontvang acht weken lang mijn persoonlijke aandacht en doe samen met anderen mee met het online programma. Lees meer .

HET ENERGIE-KOOKBOEK

[Lees verder...](#)