

## Het Paleodiet PDF

Elizabeth Somer



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



Schrijver: Elizabeth Somer  
ISBN-10: 9789032508180  
Taal: Nederlands  
Bestandsgrootte: 2630 KB

## **OMSCHRIJVING**

HET PALEO DIEET Wetenschappelijk genetisch onderzoek toont aan dat in de steentijd, het paleolitische tijdperk, - lang voordat calorieën geteld werden - overgewicht en chronische ziekten veel minder voorkwamen. In Het paleodieet leert Elizabeth Somer, een gerenommeerde diëtiste en gespecialiseerd in paleolitische voeding, ons terug te keren naar ons oorspronkelijke voedingspatroon. Ze geeft adviezen hoe we onze eetgewoonten moeiteloos kunnen aanpassen om ons lichaam af te stemmen op zijn evolutionaire behoeften.

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

Op Paleodiet.net hebben we veel heerlijke Paleo dieet recepten voor ontbijt, lunch, avondeten, toetjes en heerlijke Paleo dieet snacks en tussendoortjes.

Het paleo-voedingspatroon is gebaseerd op vlees, vis, ei, groente, fruit, noten en zaden. Wat er met noten wordt bedoeld is bij de meeste mensen wel bekend, maar hoe ...

Tegenwoordig hoor je vaak iets over het Paleodiet. Met dit dieet eet je groente, fruit, noten, vis en vlees. Maar is dit dieet wel gezond?

**HET PALEODIEET**

[Lees verder...](#)