

Het Suiker boek PDF

Damon Gameau



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: Damon Gameau
ISBN-10: 9789401429603
Taal: Nederlands
Bestandsgrootte: 2488 KB

OMSCHRIJVING

De schokkende waarheid over 'gezonde' voeding;;;Gebaseerd op de documentaire THAT SUGAR FILM, een explosief exposé over de gevaren van suiker Acteur en filmmaker Damon Gameau besliste om gezond te gaan leven door zijn suikerinname drastisch te beperken. In een mum van tijd was hij slanker, kalmer, fitter en gelukkiger. Hij was bovendien erg nieuwsgierig geworden: waarom had het schrappen van suiker zo'n positief effect op zijn gezondheid en welzijn? Hij besliste om te experimenteren en de resultaten te filmen. Gedurende zestig dagen at hij veertig theelepels suiker per dag in de vorm van gezonde voeding zoals mueslirepen, ontbijtgranen, magere yoghurt, fruitsap en smoothies. De resultaten waren onthutsend. Hij werd bijna 9 kilogram zwaarder en vertoonde symptomen van leververvetting. Dokters waarschuwden hem voor obesitas, diabetes en een hartkwaal. Zijn suikeravontuur bracht hem ook tot in de verste uithoeken van Australië en de VS. Hij interviewde voedingsproducenten, gezondheidsexperts en mensen die het 'witte spul' in grote hoeveelheden consumeerden. Het SUIKER boek onthult hoe de voedingsindustrie ons voedsel maakt en verkoopt en hoe zij medeplichtig en zelfs vastberaden zijn om de massale en gezondheidsvernietigende suikerconsumptie in de wereld op peil te houden. Dit boek bevat ook verstandig advies over hoe je afkickt van je verslaving, welke voeding je beter vermijdt, hoe je het best winkelt, hoe je etiketten leest en hoe je suikervrij eten kookt met behulp van dertig verrukkelijke, voedzame en gemakkelijk klaar te maken recepten. Plezierig, pittig en vol vuur zal dit boek de eetgewoonten van een generatie veranderen.

WAT ZEGT GOOGLE OVER DIT BOEK?

Het boek 100% Suikervrij was al een groot succes. Vanaf vandaag is het tweede deel uit: 100% Suikervrij, Basiskookboek. Wie echt helemaal suiker wil mijden, dus niet ...

Maar Elza en haar trouwe slavin Maisa komen er achter dat Rutger iets heeft met Sarith. Maisa houdt erg veel van haar meesteres Elza en probeert Sarith het huis uit ...

Het suiker boek bij Boeken.com. Bij boeken.com vind je altijd wat je zoekt. Boek Suiker - Vinden.nl www.vinden.nl/zr/boek+suiker/ Info over boek suiker.

HET SUIKER BOEK

[Lees verder...](#)