

Hoe overleef je? PDF

Michael Greger



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: Michael Greger
ISBN-10: 9789492847003
Taal: Nederlands
Bestandsgrootte: 1893 KB

OMSCHRIJVING

De meeste oorzaken van vroegtijdig overlijden kunnen voorkomen worden door eenvoudige veranderingen in levensstijl en dieet. In de bestseller *Hoe over leef je?* vertelt de Amerikaanse arts Michael Greger over het enige wetenschappelijk bewezen dieet dat zowel bescherming biedt tegen veel oorzaken van vroegtijdig overlijden en lichamelijke gebreken, als ziektes kan omkeren. Ons lichaam wil gezond zijn. Als het lichaam een beschadiging oploopt dan kan het dit vaak zelf genezen. Daar moet je jouw lichaam echter wel de kans voor geven. Zonder dat we ons dit realiseren doen we dit vaak niet. Hoe houd je jouw lichaam zo sterk mogelijk, zodat het zelf goed ziektes kan afweren en voorkomen? De vijftien meest voorkomende doodsoorzaken komen in dit boek aan bod zoals hart- en vaatziekten, diabetes, alzheimer en kanker. Wat moet je eten om de kans op deze ziektes zo laag mogelijk te houden? Of wat moet je eten om ervan te genezen? Op deze vragen geeft Micheal Greger antwoord, zich baserend op recent wetenschappelijk onderzoek. Om gezond eten gemakkelijk te maken heeft dokter Greger zijn *Dagelijkse Dozijn* ontwikkeld: voedingsmiddelen met de bijbehorende hoeveelheden die je elke dag zou moeten eten. Zodat je lichaam optimaal in staat is veel ziektes te voorkomen. Dit boek is een must voor al diegenen die hun gezondheid in eigen hand willen houden en zo gezond mogelijk oud willen worden. Michael Greger is een internationaal bekende arts, voedingsdeskundige en oprichter van de populaire website Nutritionfacts.org. Daarnaast is hij de auteur van de succesvolle wereldwijde bestseller *Hoe overleef je* (*How not to die*) en het bijbehorende kookboek.

WAT ZEGT GOOGLE OVER DIT BOEK?

Hoe overleef je? (paperback). De meeste oorzaken van vroegtijdig overlijden kunnen voorkomen worden door eenvoudige veranderingen in levensstijl en dieet. In de ...

Arts Michael Greger laat in de bestseller Hoe overleef je? zien dat een onbewerkt plantaardig dieet het enige wetenschappelijk bewezen dieet is dat zowel...

Hoe overleef je? Het kookboek. Op een eenvoudige manier starten met het eten van onbewerkte plantaardige voeding en je gezondheid in eigen handen nemen.

HOE OVERLEEF JE?

[Lees verder...](#)