

## Ik ben niet van suiker! PDF

Gordon Heuckeroth



*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: Gordon Heuckeroth

ISBN-10: 9789082417708

Taal: Nederlands

Bestandsgrootte: 2955 KB

## OMSCHRIJVING

Dat zanger / entertainer Gordon niet alleen (zeer) goed bekeken tv-programma's presenteert, een gigantische groep trouwe fans heeft en een bezige bij is, wisten we natuurlijk allang! Met het succes van zijn healthy BLUSHING (koffie)salons die in een rap tempo Nederland veroveren, blijft een receptenboek met gezonde gerechten niet uit! Pure en eenvoudig te bereiden gerechten die je healthy way of life een oppepper gaan geven en inspiratie bieden voor dagelijks gebruik! In dit vlot en informatief geschreven receptenboek legt zanger/entertainer Gordon aan de hand van zelfbedachte recepten uit wat je kunt doen om suikerbommen te omzeilen. Veel mensen worstelen hun leven lang al met hun gewicht. Minder eten, meer bewegen. Daar kun je het mee doen. Natuurlijk is dat waar, maar over suiker als grote boosdoener wordt meestal niet gesproken. Onze bewerkte voeding van tegenwoordig bevat gewoon heel veel suiker. In de supermarkt zetten die stiekeme suikers je vaak op een dwaalspoor. Slik niet alles voor zoete koek, veranderen kun je zelf. Ik strijd mijn hele leven al tegen overgewicht, soms met succes en ook vaak weer terugvallend in oude 'slechte' gewoontes en eetpatronen. Sinds mijn 35ste ben ik diabetespatiënt. Dit receptenboek bevat gerechten, ideeën, tips and tricks voor een stabiel en gezond leef- en eetpatroon. Zonder suikerzoete misleiding, weggestopt in een product. Gezonde gerechten dus, simpel en lekker, voor jezelf, voor familie en vrienden. Zonder te veel poespas, gewoon puur en bewust eten. Gooi vooroordelen overboord, durf het aan en start een leven met gezondheid in balans. Blozend welteverstaan! X Gordon

**WAT ZEGT GOOGLE OVER DIT BOEK?**

Ik ben dol op koekjes. Of eigenlijk koeken. Vooral gevulde koeken. Maar ik word moe van suiker. Hoe zit dat?

Opnieuw heeft de Volkskrant aantijgingen tegen mgr. Wim Eijk gepubliceerd. In de editie van afgelopen zaterdag geven zijn critici aan welke zware middelen de ...

In mijn fam. komt suikerziekte voor, ik wil er op letten, dat ik niet de verkeerde suikers binnen ... Omdat ik al aardig op weg ben met het minderen van suiker, ...

**IK BEN NIET VAN SUIKER!**

[Lees verder...](#)