

kopstand in de keuken PDF

Irina Verwer



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: Irina Verwer
ISBN-10: 9789402105995
Taal: Nederlands
Bestands grootte: 4209 KB

OMSCHRIJVING

'Kopstand in de Keuken' is geschreven uit liefde voor yoga en voeding. Het boek bevat heerlijke plantaardige gerechten, informatie over yoga, ayurveda en voeding. Naast gezonde recepten vind je hier volop adviezen, inspiratie en yogahoudingen! Irina Verwer kookt al jaren met passie. Dezelfde liefde die ze in voeding verwerkt, komt ook in haar beoefening van yoga terug. Yoga en voeding hebben meer met elkaar te maken dan je misschien denkt â en niet alleen omdat het allebei lekker is (of kan zijn). In veel oude yogateksten staan meer richtlijnen over voeding dan dat er geschreven is over de houdingen! Dit boek helpt je op weg in de yogische keuken: wat eet je en waarom en hoe maak je de lekkerste gezonde gerechten klaar? Naast meer dan dertig heerlijke recepten vind je in dit boek inspiratie voor je yogabeoefening: van houdingen voor de chakra's tot aan series voor alle weersomstandigheden â steeds met een bijpassend recept.

WAT ZEGT GOOGLE OVER DIT BOEK?

Ze schrijft voor het Yoga Magazine, schreef de yogische kookboeken 'Kopstand in de Keuken' en 'Met een Snufje Yoga', leidt retreats, ...

Kopstand in de keuken. Irina Verwer kookt al jaren met passie. Dezelfde liefde die ze in voeding verwerkt, komt ook in haar beoefening van yoga terug. Yoga en voeding ...

Yoga en voeding hebben meer met elkaar te maken dan je misschien denkt en niet alleen omdat het allebei lekker is (of kan zijn). In veel oude

KOPSTAND IN DE KEUKEN

[Lees verder...](#)