

Lekker lang mediterrans leven PDF

Manuel Castro Cabezas



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



Schrijver: Manuel Castro Cabezas

ISBN-10: 9789492500038

Taal: Nederlands

Bestandsgrootte: 2474 KB

OMSCHRIJVING

De laatste jaren is de belangstelling voor voeding enorm gegroeid. Mensen worden steeds bewuster van de gunstige effecten van gezonde voeding en een gezonde leefstijl, maar weten vaak niet goed de achtergrond van bepaalde adviezen. Bovendien lijkt het onderwerp "gezonde voeding" meteen te worden gekoppeld aan "gezond gewicht". Niets is echter minder waar. Het boek "Gezond en lekker, de Mediterrane keuken" probeert vanuit een wetenschappelijke basis informatie te verschaffen over gezonde voeding vanuit het mediterrane perspectief. Hiervoor worden wetenschappelijke ontwikkelingen toegelicht en voorbeelden gegeven van de dagelijkse praktijk van de auteur die als internist in het Franciscus Gasthuis Ziekenhuis in Rotterdam werkzaam is. Het boek is geschreven vanuit een diepe overtuiging dat gezonde voeding tot gezondheidswinst kan leiden en de kwaliteit van leven kan verhogen. Bovendien wordt in "Gezond en lekker" uitgelegd waarom een beetje overgewicht helemaal niet zo schadelijk is. Het boek bevat natuurlijk een groot aantal originele recepten uit het Middellandse gebied die makkelijk te bereiden zijn en bovendien heerlijk smaken. Het boek is informatief maar ook praktisch bedoeld en verdient een plaats op zowel het nachtkastje, als ook op het aanrecht in de keuken. Het lezen van dit boek doet u wellicht terugdenken aan de heerlijke momenten die u tijdens uw vakantie in Zuid Europa heeft beleefd en brengt wellicht de smaken en geuren van deze keuken weer bij u naar boven. Auteur Manuel Castro Cabezas is internist-endocrinoloog/vascular specialist en werkzaam in het Franciscus Gasthuis Ziekenhuis in Rotterdam.

WAT ZEGT GOOGLE OVER DIT BOEK?

Het mediterrane dieet onder de loep genomen. Volgens Zweedse wetenschappers wordt de kans op een langer en gezonder leven verhoogd met 20% als je het Mediterrane ...

Makkelijk op je gewicht, lekker eten en gezond leven volgens de nieuwe methode Montignac. € 17,95. ...
Lekker lang mediterrans leven. € 19,95. Naar Shop. Samsung

Hier onder staat zo'n voorbeeld van een lekker en ... en mogelijk een sleutel tot een lang leven kan zijn en een ... Lekker en gezond mediterrans ...

LEKKER LANG MEDITERRAANS LEVEN

[Lees verder...](#)