

Op Je Gezondheid PDF

Nathalie Leblanc



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



Schrijver: Nathalie Leblanc

ISBN-10: 9789085865551

Taal: Nederlands

Bestandsgrootte: 4495 KB

OMSCHRIJVING

"Gezonder leven. Bij heel wat mensen staat het met stip op nummer één van hun lijstje met goede voornemens. De meesten hebben zelfs een vrij goed idee van wat ze ervoor moeten doen. Meer groenten en fruit eten, meer bewegen, stress onder controle houden en de wereld bekijken door een roze bril. Allemaal dingen die zowel ons hart als ons hoofd ten goede komen. Klinkt simpel. En met dit boek wordt het dat ook. Wil jij ook gezonder gaan leven, zonder al te veel poeha en moeilijkdoenerij, dan is dit boekje op het lijf geschreven. Want dit boek maakt je niet alleen wijzer, het maakt je leven omgooien doodgewoon fijn om te doen. Drie no-nonsense coaches geven je tips en tonen je hoe je met kleine en minder kleine aanpassingen je leven als vanzelf een stuk gezonder maakt. En het beste nieuws is: je merkt snel dat het allemaal niet ingewikkeld of moeilijk hoeft te zijn. Met dit boek kun je vandaag nog aan de slag!"

WAT ZEGT GOOGLE OVER DIT BOEK?

Drs. Richard de Leth maakt je leider van je gezondheid. Als expert in de preventieve leefstijlgeneeskunde geeft hij je een baanbrekend systeem om je kwaliteit van ...

In zijn boek *Op je gezondheid* ontwikkelt huisarts Hans Moolenburgh zijn visie op ziekte en gezondheid. Hij noemt dit 'terreingeneeskunde'.

Zorg voor je gezondheid! ... 5 Op zoek naar een oriëntatie op gedrag en gezondheid: 'naar voren!' 31 6 De nieuwe ordening is dus 'van zz naar gg'.

OP JE GEZONDHEID

[Lees verder...](#)