

Voedsel voor je geest PDF

Jonathan Klaassen



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: Jonathan Klaassen

ISBN-10: 9789024582358

Taal: Nederlands

Bestandsgrootte: 3126 KB

OMSCHRIJVING

Voedsel voor je geest van Jonathan Klaassen ontkracht de voedselhypes van dit moment en is interessant voor iedereen die meer wil weten over gezonde voeding en een betrouwbare onderbouwing. De voedselhypes vliegen ons om de oren. Wat moet je nog geloven en wat niet? In Voedsel voor je geest wordt dit allemaal duidelijk. Is de Schijf van Vijf onzin? Zijn zoetstoffen schadelijk? Is biologisch eten echt zoveel gezonder? Door tegenstrijdige berichten over voedsel is het niet meer duidelijk wat je wel of niet als waar kunt aannemen. Diëtist Jonathan Klaassen vertelt je wat waar is en wat niet en onderbouwt zijn bevindingen op wetenschappelijke wijze. Hij laat zien dat diëten geen oplossing bieden en legt uit wat een gezond voedingspatroon is. In dit no-nonsense boek wordt duidelijk hoe je wél kunt afvallen en hoe je gezond en fit kunt worden en blijven. "Jonathan weet zijn professionele kennis over voeding op een aansprekende manier uit te dragen. Nederland is klaar voor zijn unieke, eigentijdse manier van werken. Hij maakt korte metten met het stoffige imago dat veel diëtisten hebben." Mathijs Vrieze (tv-kok, auteur en receptenschrijver)

WAT ZEGT GOOGLE OVER DIT BOEK?

Voedsel Voor Je Geest is een lifestyleprogramma dat zich richt op voeding en gezondheid.

Zinvolle supplementen voor zenuwstelsel en geest. ... Alles wat goed is voor je lijf is ook goed voor je hersenen en alles wat goed is voor je hersenen is goed voor ...

Dit maakt dat ik mijn terrein als therapeut heb uitgebreid naar aandacht voor voeding en aandacht voor je lijf; een gezonde geest huist namelijk in een gezond ...

VOEDSEL VOOR JE GEEST

[Lees verder...](#)