

Trefwoorden: Weten van (h)eerlijk eten 1 Kennis, om je gezondheid positief te beïnvloeden download gratis pdf, Weten van (h)eerlijk eten 1 Kennis, om je gezondheid positief te beïnvloedenboek pdf gratis, Weten van (h)eerlijk eten 1 Kennis, om je gezondheid positief te beïnvloeden lees online, Weten van (h)eerlijk eten 1 Kennis, om je gezondheid positief te beïnvloeden torrent, Weten van (h)eerlijk eten 1 Kennis, om je gezondheid positief te beïnvloeden epub gratis in het Nederlands, Weten van (h)eerlijk eten 1 Kennis, om je gezondheid positief te beïnvloeden mobi compleet

Weten van (h)eerlijk eten 1 Kennis, om je gezondheid positief te beïnvloeden PDF

Rineke Dijkstra



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: Rineke Dijkstra
ISBN-10: 9789081821506
Taal: Nederlands
Bestandsgrootte: 1463 KB

OMSCHRIJVING

Elke dag maken we keer op keer keuzes over eten. Vaak onbewust, vaak ook op basis van reclame-uitingen of slogans op de verpakking. Maar kennis ontbreekt vaak. Per slot van rekening hebben we nauwelijks iets over voeding geleerd op school. Door 'te weten over je eten' kun je vanaf nu bewust kiezen voor je gezondheid. Met dit boek laat de auteur zien dat lekker én gezond eten heel goed hand in hand gaan. En dat je van iedere maaltijd en elk tussendoortje op een gemakkelijke manier iets gezonds kunt maken. Op die manier bewijs je je gezondheid keer op keer een goede dienst! De auteur, Rineke Dijkstra, is werkzaam als natuur- en orthomoleculair geneeskundige. Al jaren geeft zij voedingscursussen. Tijdens deze cursussen legt ze uit wat de heilzame werking van gezonde (voornamelijk biologische) voeding, kruiden en specerijen is op onze energie, stemming en ons gewicht. De recepten, die zij grotendeels zelf heeft ontwikkeld, en de informatie die in deze cursussen aan de orde zijn geweest, zijn op veler verzoek gebundeld in dit boek. Na jaren van cursussen wordt het steeds duidelijker: verandering van voedingsgewoonten is moeilijk. Maar ... als je snapt wat je lichaam nodig heeft en hoe je je eigen gezondheid onbewust kunt tegenwerken, dan ga je aan de slag met voeding. Meestal raak je snel gemotiveerd omdat gezonde voeding al snel veranderingen in je energie teweeg kan brengen, zelfs al heb je al geruime tijd klachten. Dit boek is geen nieuw dieet. Het is een manier om elke dag goed voor jezelf te zorgen. Zodat het voor iedereen mogelijk moet worden om zijn/haar optimale energieniveau te bereiken. Ook al heb je klachten of ziektes. Natuurlijk zijn er kookboeken in overvloed, maar heldere uitleg over het heilzame effect van ingrediënten is er nauwelijks. Daar brengt dit boek verandering in. Per recept wordt een aantal gezondheidstips vermeld en achter in het boek staan, op alfabetische volgorde, de gezonde aspecten van de meeste ingrediënten vermeld. De recepten in dit boek zijn gericht op: * Preventie: gezond blijven, gezond oud worden. * Overgewicht in combinatie met diabetes en bloedsuikerspiegelproblemen zoals hypoglykemie en hyperinsulinemie. * Darmklachten als obstipatie, spastische darmen, voedselintoleranties en chronische darmontstekingen. * Hart- en vaatziekten, doorbloedingproblemen en cholesterolklahten. * Klachten van het brein (stemming, geheugen, gedragsproblemen). * Energie en zuur/base evenwicht bij zowel de topsporter als de vermoeide mens

WAT ZEGT GOOGLE OVER DIT BOEK?

Alles draait om je hormonen; Weten van (h)eerlijk eten 1; ... uitgebreide informatie om je gezondheid positief te beïnvloeden. ... van haar kennis via ...

Weten van (h)eerlijk eten 1: ISBN ... Door 'te weten over je eten' kun je vanaf ... als je snapt wat je lichaam nodig heeft en hoe je je eigen gezondheid ...

Weten van (h)eerlijk eten - deel 1. kennis, om je gezondheid positief te beïnvloeden. Dit boek van Rineke Dijinga, orthomoleculair en natuurgeneeskundige, ...

**WETEN VAN (H)EERLIJK ETEN 1 KENNIS, OM JE GEZONDHEID POSITIEF TE
BEÏNVLOEDEN**

[Lees verder...](#)