

Lekker beter PDF

Ramon Beuk



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



Schrijver: Ramon Beuk
ISBN-10: 9789059567498
Taal: Nederlands
Bestandsgrootte: 3689 KB

OMSCHRIJVING

Haal het beste uit je dag door de juiste voeding te kiezen. RV: 'Lekker eten én goed voor jezelf zorgen, dat moet toch samen kunnen gaan?' RB: 'Zeker! Geef jij maar aan welke ingrediënten ik mag gebruiken. Dan zorg ik voor de rest.' Hoe kom je van die dip na een maaltijd af? Wat kun je tijdens het studeren het best eten om je concentratie langer vast te houden? En waarom nemen sporters altijd pasta voor een wedstrijd? Echt lekker eten en toch goed presteren, zonder dat je aan de superfoods en supplementen moet en zonder dat je een streng dieet moet volgen: daar gaat dit kookboek over. Elke prestatie vereist nu eenmaal een ander soort voeding. Topkok Ramon Beuk en huisarts Rutger Verhoeff bundelen hun krachten en leggen het allemaal op een gemakkelijke en vooral smakelijke manier uit. Ze geven meer dan 50 verrassende recepten voor elke dagindeling. Van vezelrijke tussendoortjes voor tijdens het werken tot een ontbijt met langzame koolhydraten waar je een halve marathon op kunt lopen. Het resultaat: een kookboek én handleiding ineen, met concrete tips en informatie. Een boek waarmee je zelf kunt bepalen wat je per dag het beste kunt eten, afhankelijk van het type inspanning dat je gaat leveren. Waarbij het genieten van lekker eten altijd voorop blijft staan. Ramon Beuk werd als kok bekend door zijn optreden in verschillende tv-programma's en zijn culinaire -columns in diverse bladen. Daarnaast is hij ondernemer, spreker en auteur van acht kookboeken, waarvan *Wat van Fair komt...* en *Terug naar mijn roti* verkozen werden tot Kookboek van het Jaar. Rutger Verhoeff is huisarts en schrijft, spreekt en vlogt actief over zijn vak. Hij was te zien in *Zon*, *Zuipen*, *Ziekenhuis*, heeft een column in het *Algemeen Dagblad* en vlogt voor *Libelle TV*. -Eerder schreef hij het boek *Wat denkt u, dokter?*, met ervaringen uit de -huisartsenpraktijk.

WAT ZEGT GOOGLE OVER DIT BOEK?

Topkok Ramon Beuk en huisarts Rutger Verhoeff schreven Lekker Beter. Geen dieetboek, maar een boek met voeding om goed voor jezelf te zorgen.

Haal het beste uit je dag door de juiste voeding te kiezen. RV: 'Lekker eten én goed voor jezelf zorgen, dat moet toch samen kunnen gaan?' RB: 'Zeker! Geef jij maar ...

'Lekker beter, de beste recepten bij je dagelijkse activiteiten' door Ramon Beuk, Rutger Verhoeff, Hennie Franssen-Seebregts, Ellis van Midden - Onze prijs: €19,95 ...

LEKKER BETER

[Lees verder...](#)