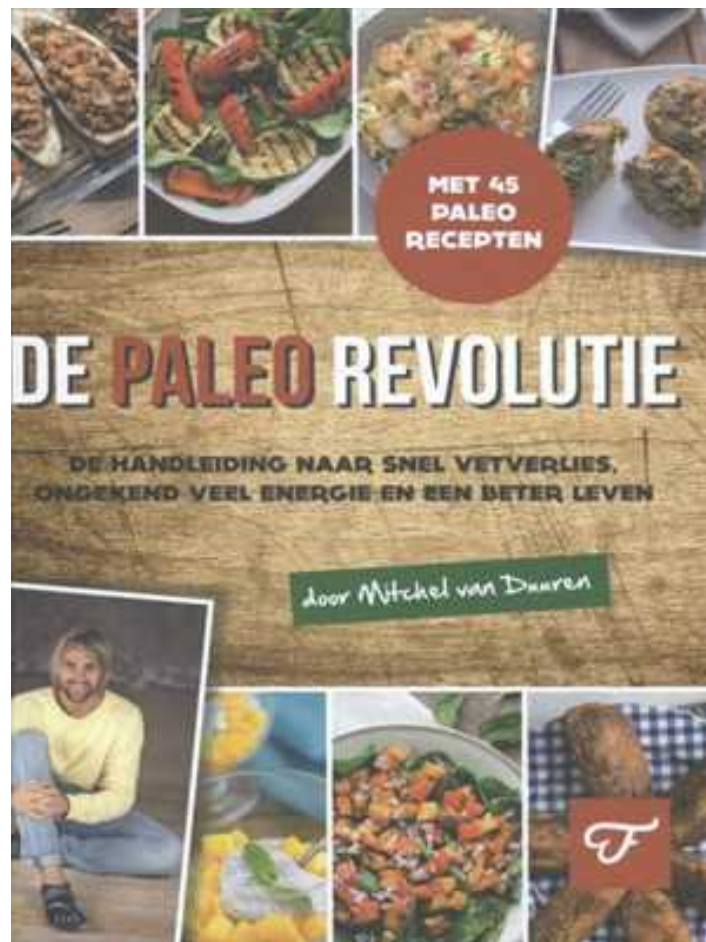


De Paleo revolutie PDF

Mitchel van Duuren



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



Schrijver: Mitchel van Duuren

ISBN-10: 9789079679478

Taal: Nederlands

Bestandsgrootte: 2667 KB

OMSCHRIJVING

De Paleo Revolutie is de handleiding naar snel vetverlies, ongekend veel energie en een beter leven. In Oktober 2012 tijdens een roadtrip in Amerika kreeg Mitchel van Duuren het advies om op een Paleo manier te gaan eten. Niet om af te vallen (hoewel er best een paar kilo's af mochten) maar juist om meer energie te krijgen. Hij besluit dit advies op te volgen. Binnen enkele korte maanden heeft Mitchel meer energie dan ooit en smelt het vet rond zijn middel weg. Er komt een wasbord tevoorschijn, die hij nooit eerder heeft gezien. Dit resultaat maakt hem zo enthousiast, dat hij mensen gaat helpen om op Paleo manier te gaan eten. Inmiddels hebben vele duizenden mensen in Nederland en België een transformatie ondergaan dankzij zijn hulp en is hij een echte expert op Paleo gebied. Als jij wilt weten wat er fysiek en mentaal voor jou mogelijk is, dan is de Paleo Revolutie jouw ideale handleiding. Mitchel neemt je mee terug naar de basis en legt uit wat je moet doen om het lichaam en de gezondheid te krijgen waar je altijd al naar hebt verlangd - met minimale inspanning. De Paleo Revolutie werkt door de simpele regels van eten en bewegen van onze voorouders toe te passen op onze moderne samenleving. Inclusief 45 heerlijke recepten om direct te beginnen. De Paleo manier van eten is de meest gezonde manier van eten omdat het de ENIGE aanpak is die samenwerkt met jouw oeroude genen in het achterhoofd. Door je lichaam te voeden met Paleo voedingsmiddelen help je je lichaam slank, sterk en energiek te houden. We begonnen 2,5 miljoen jaar geleden met Paleo eten, en zijn ons voedingspatroon sinds 10.000 jaar drastisch gaan veranderen met de komst van landbouw. Dit is een te korte periode om ons lichaam om gewend te raken aan dit "nieuwe voedsel", wat betekent dat ons lichaam nog steeds het beste presteert op onbewerkte en verse Paleo voeding.

WAT ZEGT GOOGLE OVER DIT BOEK?

Ken jij Paleo al? Met de Paleo Revolutie kun je in 1 maand op je streefgewicht zijn.

Krijg nu tijdelijk de boeken "de Paleo Revolutie" en "Super Simpel Paleo" GRATIS thuisgestuurd tijdens het volgen van de Paleo Challenge!

De Paleo Revolutie (Mitchel van Duuren). Oplichting of waar voor je geld? Lees het ppreviews.nl

DE PALEO REVOLUTIE

[Lees verder...](#)