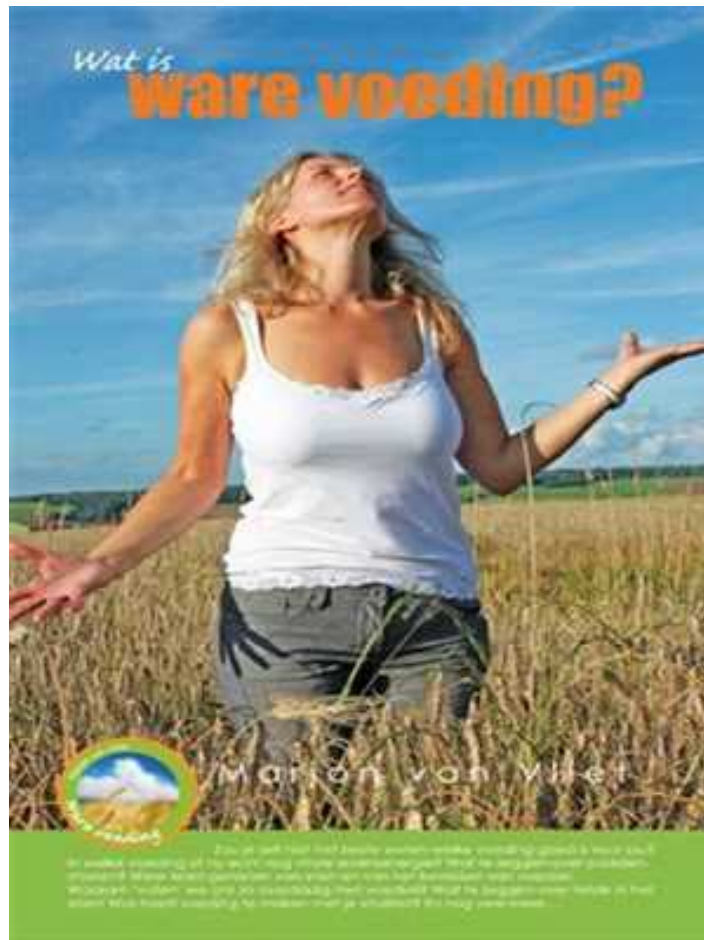


Wat is ware voeding? PDF

Marjon Van Vliet



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



Schrijver: Marjon Van Vliet

ISBN-10: 9789081779302

Taal: Nederlands

Bestandsgrootte: 2996 KB

OMSCHRIJVING

Gelukkig is Marjon een voorstander om gewoon lekker eigenwijs zelf te vinden wat goed voor haar is. Ook voeding speelt een belangrijke rol in haar leven. Die keus kan op elk moment anders zijn, daarom is het niet van belang calorieën te tellen of boeken van deskundigen te raadplegen. Als je lijf nou altijd zelf precies aangeeft wat hij nodig heeft, dan heb je toch geen deskundige meer nodig! Je gaat je zelfs beter voelen, omdat je zelf weet wat goed voor je is en je bent in staat om steeds beter te luisteren naar wat je lichaam nodig heeft en dat kan wel eens heel anders zijn dan bijvoorbeeld de schijf van vijf te volgen of calorieën te tellen. Bovendien leert Marjon ons wat belangrijk is te weten bij de keuze van eten en de bereiding daarvan. Dit boek pretendeert dan ook in te spelen op een universele behoefte om zelf een oordeel te hebben over voeding, ongeacht wat de deskundigen hiervan vinden.

WAT ZEGT GOOGLE OVER DIT BOEK?

Issuu is a digital publishing platform that makes it simple to publish magazines, catalogs, newspapers, books, and more online. Easily share your publications and get ...

Daarna komt vanzelf aan de orde wat er over de werkelijke waarde van voeding anno nu bekend is. Vijf misverstanden over voeding: Als je maar gevarieerd eet, ...

Wat is gezonde voeding? Door de bomen zien we tegenwoordig helaas het bos niet meer. Daarom krijg je hier een snelcursus 'gezonde voeding' voor beginners!

WAT IS WARE VOEDING?

[Lees verder...](#)