

## Gezond Eten Om Je Cholesterol Te Verlagen PDF

D. Green



*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: D. Green  
ISBN-10: 9789066119659  
Taal: Nederlands  
Bestandsgrootte: 4383 KB

## OMSCHRIJVING

'Pas op, daar zit veel cholesterol in en dat is niet goed voor je'Hoe vaak heb je dat niet gehoord?Gelukkig weten we nu beter: het ei als beruchte 'cholesterolbom'is ontmanteld, schaal- en schelpdieren hoeven niet meer gemeden te worden. Er zit wel relatief veel cholesterol in, maar daarvan komt weinig in je bloed terecht. Daar zorgt je eigen lichaam wel voor. Voor cholesterol geldt nu: matig gebruiken, maar dat geldt eigenlijk voor bijna alles.Minder bekwaam blijken we als het gaat om het beheersen van verzadigd vet. We nemen er te veel van in en, eenmaal geconsumeerd, blijkt het de kwade genius te zijn die het cholesterol in het bloed verhoogt. En dat geeft dan weer hart- en vaatproblemen. De boodschap is dan ook niet ingewikkeld: een beheerst cholesterol volgt op een gematigd gebruik van verzadigd vet.Zelfs als je belast bent met een erfelijk hoog cholesterol, zoals enkele honderdduizenden mensen in Nederland, kun je over het algemeen gewoon lekker en gezond mee-eten. Het gaat immers om een erfelijke stofwisselingsaandoening en niet om een voedingsprobleem. Medicijngebruik is meestal onvermijdelijk,niet roken en veel bewegen essentieel en lekker en gezond eten zeer belangrijk! Het juiste instrument daarvoor heb je in je handen.

## **WAT ZEGT GOOGLE OVER DIT BOEK?**

Er zijn verschillende manieren om jouw cholesterolgehalte te verlagen. Zo kun je ervoor kiezen om een aangepast dieet te volgen, maar ook meer bewegen is een ...

Met voeding kun je je cholesterol verlagen. Over wat dan gezond ... Dit doen we om het gebruik van de website te ... Voor je cholesterolgehalte hoef je geen vis te eten.

Kies om je cholesterol te verlagen voor minder vlees en zuivelproducten, of ga voor vetvrije varianten. ... Gezond eten zonder uren in de keuken te staan?

## **GEZOND ETEN OM JE CHOLESTEROL TE VERLAGEN**

[Lees verder...](#)