

## Dagelijks gezond PDF

Hilde Demurie



*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: Hilde Demurie  
ISBN-10: 9789059086173  
Taal: Nederlands  
Bestandsgrootte: 2622 KB

## OMSCHRIJVING

Heb je gew(r)ichtsproblemen, reuma, te hoge cholesterol, een burn-out...? Weet je ook niet meer wat je dagelijks moet eten om gezond en fit te zijn? Heb je weinig tijd om te koken, maar wil je toch gevarieerd en lekker eten? Dan is dit eenvoudige kook- en gezondheidsboek geschikt voor jou! In 'Dagelijks gezond' leert Hilde jou hoe je in drie eenvoudigestappen van iedere maaltijd, van ontbijt tot avondmaal, iets lekkers en toch gezond kan maken. Dat doet ze ook aan de hand van een voedingsmiddelenlijst volgens je bloedgroep. Met de smakelijke variaties bij ieder recept, kan je het hele jaar door elke dag een ander gerecht op tafel toveren. Hoe trek je een bourgondisch weekend recht? Welk ontbijt past het best bij je lichaam? Op welke tijdstippen mag je wat wel en wat niet eten en drinken? Je leert het allemaal in dit boek! HILDE DEMURIE woont in Tiegem. Ze is voedingsconsulente voor welvaartsziekten. Ze houdt rekening met drie belangrijke spijsverteringspijlers en raadt iedereen aan om meer groenten te eten, geen koolhydraten en eiwitten te combineren in dezelfde maaltijd en de juiste voeding te kiezen volgens je bloedgroep. Dat samenspel zorgt ervoor dat je kwalen verdwijnen én je gewicht op peil blijft. Dit voedingspatroon is géén dieet maar respecteert de werking van je lichaam.

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

Dagelijks gezond: Weet je ook niet meer wat je nu het best eet om gezond en fit te zijn? Heb je weinig tijd om te koken, maar wil je toch gevarieerd en lekker...

Met gezonde voeding verlaag je de kans op hart- en vaatziekten. Bekijk de tips om gezonder te eten en waar je op moet letten bij het lezen van etiketten.

Indien je de link zelf hebt ingetypt, gelieve dan spelling te controleren. Indien je hier bent gekomen via een link uit je verlanglijstje, gelieve deze dan te updaten.

## DAGELIJKS GEZOND

[Lees verder...](#)