

## Gelukseten PDF

Niklas Ekstedt



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



Schrijver: Niklas Ekstedt  
ISBN-10: 9789000364565  
Taal: Nederlands  
Bestandsgrootte: 3917 KB

## OMSCHRIJVING

Eet jezelf gelukkig! In deze Scandinavische bestseller spreekt wetenschapsjournalist Henrik Ennart verschillende toonaangevende onderzoekers over de relatie tussen het brein en het bord. Wat blijkt? Van stress tot angststoornissen en van zwaarmoedigheid tot hersenmist. Het houdt allemaal verband met wat er op ons bord ligt. Het goede nieuws is: binnen 24 uur kan de verandering in je systeem al ingezet zijn. Maar hoewel eten een medicijn kan zijn, zo moet het niet smaken! En daarom vertaalt de Zweedse topchef en coauteur Niklas Ekstedt de wetenschappelijke kennis in 38 geweldige recepten met ingrediënten uit de gezondste keukens van de wereld: de Scandinavische, Japanse en de mediterrane. Een boerenkoolsalade of een gazpacho, golden milk of wat gegrilde kip? Geluk smaakte nooit eerder zo lekker.

**WAT ZEGT GOOGLE OVER DIT BOEK?**

een kookworkshop gelukseten! 6 alle leeftijden - koken - workshop ik ben vandaag zo vrolijk!  
BOEKENTIP! Gezond eten is nog nooit zo makkelijk geweest!

Gelukseten. Niklas Ekstedt. 23-10-2018. Meer verwacht; Spectrum Lifestyle. Contact; Boekhandel; Pers & Bloggers; Over ons; Disclaimer; Veelgestelde vragen; Spectrum ...

Gelukseten. Niklas Ekstedt. 22-10-2018. Modern Baking. Donna Hay. 25-10-2018. Meer verwacht; Spectrum Lifestyle. Contact; Boekhandel; Pers & Bloggers; Over ons ...

## GELUKSETEN

[Lees verder...](#)