

Trefwoorden: Eet beter in 28 dagen met huisarts Tamara de Weijer download gratis pdf, Eet beter in 28 dagen met huisarts Tamara de Weijerboek pdf gratis, Eet beter in 28 dagen met huisarts Tamara de Weijer lees online, Eet beter in 28 dagen met huisarts Tamara de Weijer torrent, Eet beter in 28 dagen met huisarts Tamara de Weijer epub gratis in het Nederlands, Eet beter in 28 dagen met huisarts Tamara de Weijer mobi compleet

Eet beter in 28 dagen met huisarts Tamara de Weijer PDF

Tamara de Weijer



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



Schrijver: Tamara de Weijer

ISBN-10: 9789021568997

Taal: Nederlands

Bestandsgrootte: 1544 KB

OMSCHRIJVING

In Eet beter onderstreept huisarts Tamara de Weijer het belang van gezond eten, beweging en ontspanning. Het effect van een goede leefstijl op onze gezondheid is groot en iedereen kan hiermee aan de slag. Geen pillen, maar paprika dus! Dat mensen met overgewicht baat hebben bij een bepaald dieet weten de meesten van ons wel. Maar ook veel andere chronische aandoeningen, zoals bijvoorbeeld diabetes type 2, kunnen ingeperkt worden met een gezonde leefstijl. In veel gevallen kan medicijngebruik omlaag of zelfs helemaal achterwege gelaten worden. Dat is mooi, maar de vraag "Wat is gezond?" lijkt met al die tegenstrijdige diëten wel lastig te beantwoorden. Huisarts Tamara de Weijer laat zien dat het toch simpel kan zijn: met de focus op groenten en fruit en een beperking van koolhydraten begin je goed op de weg naar beter. Boordevol toepasbare informatie voor elke dag, en vooral heel veel snelle, makkelijke en lekkere recepten en weekmenu's. Een onmisbare tool voor alle Nederlanders, zeker ook voor artsen en zorgprofessionals.

WAT ZEGT GOOGLE OVER DIT BOEK?

In Eet beter onderstreept huisarts Tamara de Weijer het belang van gezond eten, beweging en ontspanning. Het effect van een goede leefstijl op onze gezondheid is ...

voeding bij sommige ziekten beter werkt dan medicijnen. Toch schrijven artsen vooral nog medicijnen voor. Huisarts Tamara de Weijer zet voeding volwaardig in bij de ...

Huisarts Tamara de Weijer is voorzitter van Arts en Leefstijl en een voorvechter van goed eten en een gezonde leefstijl. Een boek van haar kon natuurlijk niet ...

EET BETER IN 28 DAGEN MET HUISARTS TAMARA DE WEIJER

[Lees verder...](#)