

Andere gezonde voeding PDF

Harriet Verkoelen



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



Schrijver: Harriet Verkoelen

ISBN-10: 9789082005509

Taal: Nederlands

Bestandsgrootte: 3863 KB

OMSCHRIJVING

Voor veel mensen met diabetes type 2 is afvallen lastig; een deel van hen lukt het, maar de meerderheid niet. Deze mensen eten keurig volgens de Richtlijnen Goede Voeding, houden zich aan hun dieet en bewegen ook voldoende. En toch schommelen hun bloedglucosewaarden en vallen zij niet af. Diëtist en diabetesverpleegkundige Harriët Verkoelen ontdekte dat deze mensen uiteindelijk toch af kunnen vallen door anders te gaan eten. Zij moeten niet zozeer het aantal calorieën beperken, maar hun voeding op een andere manier samenstellen. De methode van Andere gezonde voeding is gebaseerd op een andere verhouding tussen de hoofdbestanddelen eiwitten, vetten en koolhydraten. Andere gezonde voeding heeft een positieve uitwerking op mensen met diabetes: zij hebben minder medicatie nodig, vallen af en voelen zich fitter. Mensen die een verhoogd risico hebben om diabetes type 2 (welvaartsdiabetes) te ontwikkelen, kunnen dit risico dankzij deze manier van eten verkleinen en mogelijk zelfs voorkomen. Andere gezonde voeding is geschikt voor iedereen die af wil vallen, maar in het bijzonder voor degenen die al talloze vruchteloze pogingen gedaan hebben. Als diëten niet werken, kan het zijn dat je een afwijkende stofwisseling hebt. Aan de hand van een checklist kunt je nagaan of dit bij jou ook het geval is. De methode van Harriët Verkoelen zal dan een positief effectief hebben: je voelt je beter, je hebt meer energie en je valt af. Dit boek is heel praktisch van opzet. Dankzij de voorbeeldmenu's en recepten van meesterkok Joop Wijman kun je direct aan de slag met Andere gezonde voeding. Voor wie is het? Voor iedereen die wil afvallen, hun bloedglucosewaarden willen stabiliseren en speciaal voor diegene met diabetes type 2

WAT ZEGT GOOGLE OVER DIT BOEK?

De een heeft 'gezonde' voeding nodig, ... Prima Vita zal jouw gegevens indien noodzakelijk en met jouw instemming verstrekken aan andere zorgverleners voor ...

Tegenwoordig bestaat er een overvloed aan keuze op het gebied van voeding. Voeding komt in allerlei soorten en maten en het ene voedingsmiddel is gezonder dan het andere.

Eet noten, pitten, zaden en andere gezonde vetten; Eet voldoende (plantaardige) eiwitten; ... Gezonde voeding is feitelijk een subjectieve term.

ANDERE GEZONDE VOEDING

[Lees verder...](#)