

MoodFood PDF

Goedele Leyssen

GOEDELE LEYSSEN

MoodFood

Eat Happy, Be Happy



Monteou

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: Goedele Leyssen

ISBN-10: 9789022334195

Taal: Nederlands

Bestandsgrootte: 3259 KB

OMSCHRIJVING

Sneller geïrriteerd en ongeduldiger wanneer je honger hebt? Lijkt enkel chocolade je soms te kunnen opvrolijken? Eet je je stress en frustraties weg met een zak chips voor de tv? Maar stress en hevige emoties laten zich niet zomaar weg eten. Het zijn signalen van je lichaam dat je iets probeert te vertellen. Goedele Leyssen was zo'n emo-eter. Tijdens haar opleiding als holistisch nutritionist ontdekte ze het verband tussen eten en haar emoties. Ze leerde hoe je met voeding je humeur en emoties kan beïnvloeden. In 'Mood food' vertelt ze haar verhaal en deelt ze haar kennis en inzichten. Je komt te weten wat je kunt eten om je beter te voelen. Met recepten kan je die kennis in de praktijk omzetten. Test het en ervaar hoe je door evenwichtiger te eten niet alleen beter zal functioneren maar ook emotioneel stabiel wordt.

WAT ZEGT GOOGLE OVER DIT BOEK?

Liefde, curiositeit en voedsel van verse bodem. Dat zijn de ingrediënten voor The Mood Food, de digitale keuken van Monika Blazevic.

MoodFood (paperback). Sneller geïrriteerd en ongeduldiger wanneer je honger hebt? Lijkt enkel chocolade je soms te kunnen opvrolijken? Eet je je stress en ...

Goedele Leyssen , healthy lifestyle expert en auteur van bestsellers Boost , Balans en MoodFood , toont hoe je met ingrediënten als yoga, meditatie, gezonde voeding ...

MOODFOOD

[Lees verder...](#)