

OERsterk koken! PDF

Jolanda Dorenbos



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: Jolanda Dorenbos

ISBN-10: 9789081899031

Taal: Nederlands

Bestandsgrootte: 3519 KB

OMSCHRIJVING

OERsterk koken! is een verrassende ontdekkingsstocht vol tips, gezonde ingrediënten en smaakvolle recepten. Oeroude voeding uit de natuur, precies zoals onze voorouders het aten, maar dan nét even moderner. Naast snelle en simpele recepten bevat dit boek ook een minigids met voedingsinformatie. Gezondheid en voeding hangen sterk met elkaar samen. Eten en drinken volgens de natuur haalt het beste in jezelf naar boven. Hoe kunnen we het roer omgooien en ons lichaam pure voeding geven? Welke voedingsmiddelen kun je beter vermijden, waarom en waar vervang je deze door? Dit boek maakt ieder dieet overbodig. Door natuurlijke voeding kun je slank worden en blijven, zelfs op feest- en verjaardagen. OERfastfood is nooit eerder in een kookboek vertoond. Het laat zien dat gezondheid en genieten goed samengaan. Door oervoeding word je zonder al te veel moeite slanker, energiever én gezonder. Dit is het geheim van OERsterk koken! Ontdek het zelf en geniet van een smaakvolle ontdekkingsstocht. Over de auteurs: Jolanda Dorenbos (1969) merkte als diëtist dat er een 'missing link' was omtrent het verkrijgen en behouden van de vitaliteit. In de orthomoleculaire geneeskunde en de klinische PNI heeft ze deze antwoorden gevonden. In haar praktijk draagt ze dit via lezingen, kookworkshops en cursussen over. Richard de Leth (1982) studeerde geneeskunde aan de VU Amsterdam. Hij ontwikkelde een nieuw concept rondom optimale gezondheid, wat hij uitwerkte in de bestseller OERsterk. In zijn praktijk combineert hij westerse en oosterse geneeskunde om tot een OERsterk resultaat te komen.

WAT ZEGT GOOGLE OVER DIT BOEK?

OERsterk koken! van Jolanda Dorenbos (gebonden). OERsterk koken! is een verrassende ontdekkingsstocht vol tips, gezonde ingrediënten en smaakvolle recepten....

Bio Amable heeft ook heerlijke recepten zoals bananenbrood uit het boek Oersterk koken van Richard de Leth. Glutenvrij, suikervrij, Paleo en oerdieet!

Woensdag 3 september heb ik als gast tijdens het Natuurlijk Spreekuur, Richard de Leth auteur van de bestseller OERsterk.

OERSTERK KOKEN!

[Lees verder...](#)