

Balansdag Kookboek PDF

Els Dijkstra



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: Els Dijkstra
ISBN-10: 9789043908719
Taal: Nederlands
Bestandsgrootte: 3539 KB

OMSCHRIJVING

Overgewicht is ongezond. Mensen met een gezond gewicht zijn fitter, hebben een betere conditie, bewegen soepeler en voelen zich lekkerder. Overgewicht kan ook de oorzaak zijn van suikerziekte, hart- en vaatziekten en bepaalde soorten kanker. Een gezond gewicht hebben en houden is daarom erg belangrijk. Om hierbij te helpen heeft het voedingscentrum de balansdag geïntroduceerd. Heeft men een dagje te veel of ongezond gegeten, doe het de dag erna dan rustig aan, is het devies. Balansrecepten biedt de helpende hand om ook op zo'n balansdag lekker en gevarieerd te eten.

WAT ZEGT GOOGLE OVER DIT BOEK?

Overgewicht is ongezond. Mensen met een gezond gewicht zijn fitter, hebben een betere conditie, bewegen soepeler en voelen zich lekkerder. Overgewicht kan ook de ...

Het 'probleem' met veel kookboeken: teveel ingrediënten, te lange bereidingstijd en teveel exotische (dure) producten. Leuk, ...

Voor mensen die eigenlijk niet diëten heeft het Voedingscentrum een kookboek uitgebracht: Het Balansdag Kookboek. Wat is een balansdag? Een dag dat je extra goed op ...

BALANSDAG KOOKBOEK

[Lees verder...](#)