

Eet meer! PDF

Karine Hoenderdos



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: Karine Hoenderdos

ISBN-10: 9789082254303

Taal: Nederlands

Bestandsgrootte: 3665 KB

OMSCHRIJVING

Weg met bizarre eetregels en beperkingen! Want juist door méér te eten kun je gezond blijven, op gewicht blijven en je energiek voelen. In dit boek lees je hoe je voortaan geniet van je eten, zonder je nog zorgen te maken of het allemaal wel mag of verantwoord is. PuurGezond eten is het antwoord, een manier van eten die puurder en natuurlijker is, op de manier die precies bij je past. En intussen geniet je volop van heerlijke smoothies, snelle lunchsalades, zelfgebakken taart, notenmuesli en alle andere lekkere recepten. Prof.dr. Jaap Seidell, hoogleraar Voeding en Gezondheid, Vrije Universiteit Amsterdam schrijft in het voorwoord: "Eet Meer! Lekker in je vel met PuurGezond" is een welkome aanvulling in de steeds maar groeiende stapel boeken over gezonde voeding. In die boeken gaat het vaak vooral over wat je wel en niet moet eten, maar niet hóe. Wat dit boek anders en prettig maakt, is dat dit geschreven is door een zeer ervaren diëtist met een nuchtere en vooral praktische kijk op voedsel en voeding. Karine Hoenderdos kan bovendien heel fijn en goed schrijven (en koken vermoed ik). "Eet meer! is 100% goeroevrij. Want zelf ben je je beste goeroe!

WAT ZEGT GOOGLE OVER DIT BOEK?

Lees hoe je meer groente kunt eten. 3. Eet 200 gram fruit per dag . Lukt het niet altijd om zoveel fruit te eten als je zou willen? Probeer deze tips. 4.

Vers fruit is gezond, eet meer fruit! 11 september 2018 19:38. Hoi, heeft u nog een tros rode druiven? Momentje, ik zal eens even kijken...

De regering van Nicaragua heeft de bevolking opgeroepen om meer leguaan te eten. Dit zou een oplossing moeten zijn voor het dreigende voedseltekort in het land.

EET MEER!

[Lees verder...](#)