

## Zo word je honderd PDF

Junko Takahashi



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



Schrijver: Junko Takahashi

ISBN-10: 9789401607933

Taal: Nederlands

Bestandsgrootte: 4120 KB

## OMSCHRIJVING

Japan is het land met de meeste honderdjarigen ter wereld. Wat opvalt is hun hoge kwaliteit van leven, die is ver boven gemiddeld. Zo word je honderd is het verhaal van deze honderdjarigen en hun dagelijkse gewoonten. Wat eten ze? Werken ze nog? Hoeveel uur slapen ze? Waar geloven ze in? Al deze vragen worden beantwoord door mensen als Mieko Nagaoka (100), die het record op de 1500-meter vrij zwemmen verbrak in haar leeftijdscategorie, Shigeaki Honohara (104), de drukste dokter van Japan en fotograaf Tsuneko Sasamoto (100), wiens motto 'nooit te laat om te leren' is. Geniet van de prachtige persoonlijke portretten van deze honderdjarigen en leer hoe je moet eten, bewegen, werken en liefhebben om je leven te verbeteren. Zo word je honderd!

**WAT ZEGT GOOGLE OVER DIT BOEK?**

Ken je het programma: Hoe word ik 100 op NPO1? Onder begeleiding van een (medisch) team (3 artsen, een kok, een psycholoog en - dat [...]

Wat moet je slikken om gezond honderd te worden? Welke vitaminen, mineralen, kruiden, geheimzinnige stofjes en vreemde drankjes helpen het beste tegen alzheimer ...

Samengevat Of Zo word je honderd het gouden recept heeft om een hoge leeftijd te bereiken weet je natuurlijk nooit, maar het is wel een ontzettend interessant boek om ...

## ZO WORD JE HONDERD

[Lees verder...](#)