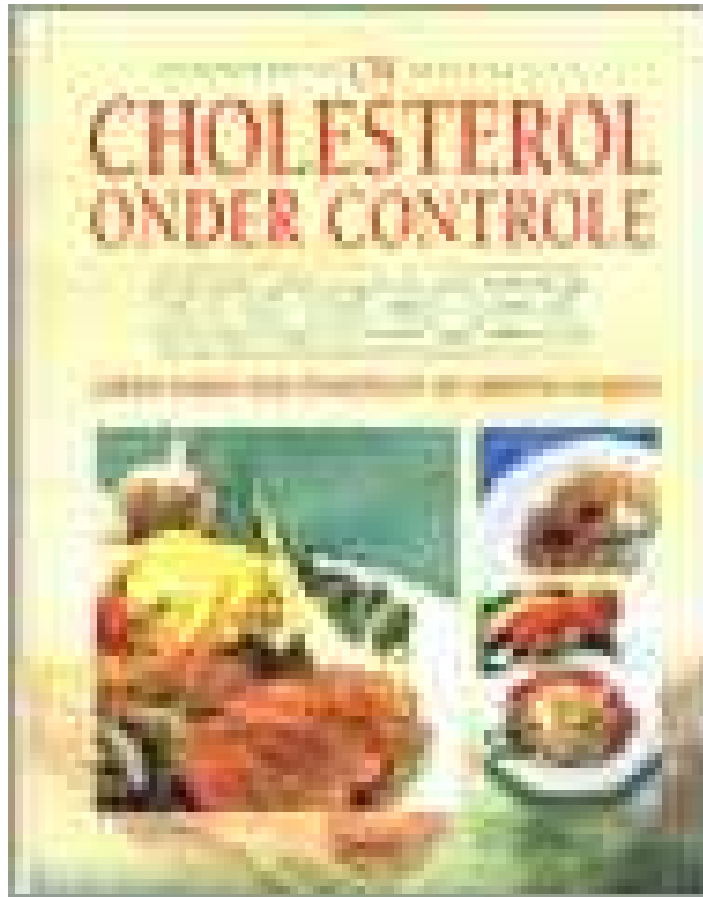


Uw Cholesterol Onder Controle PDF

Gunther Hölz



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: Gunther Hölz
ISBN-10: 9789024377589
Taal: Nederlands
Bestandsgrootte: 4718 KB

OMSCHRIJVING

UW CHOLESTEROL ONDER CONTROLE KOOKBOEK Lekker koken met cholesterol- en vetar recepten Een te vette voeding is vaak de belangrijkste oorzaak van allerlei hartkwalen. Een aangepast dieet zal het vetgehalte in uw bloed tijdelijk weer op een normaal peil brengen. Maar om tot een blijvend resultaat te komen, zult u uw eetgewoontes grondig moeten veranderen. Dat dit niet noodzakelijk tot een ramp hoeft te leiden, bewijst dit boek. Het staat boordevol overheerlijke, maar cholesterol- en vetarme gerechten, die nog gemakkelijk te bereiden zijn op de koop toe! Elk recept bevat bovendien nuttige informatie over het gehalte aan calorieën, eiwitten, (on)verzadigde vetzuren, koolhydraten, enz. Zo weet u meteen ook welke gerechten voor u het meest geschikt zijn. Zowel voor het ontbijt als voor het middag- en het avondmaal geeft dit boek u tal van recepten, zodat u telkens weer een gevarieerd dagmenu kunt samenstellen. Als u het hoofdstuk over vetstofwisselingsstoornissen en de risicofactoren hebt doorgenomen, heeft de gezonde en evenwichtige voeding voor u geen geheimen meer.

WAT ZEGT GOOGLE OVER DIT BOEK?

Hoe houd ik mijn cholesterol onder controle? ... Bij een te hoog slecht cholesterol moet u goed letten op uw voeding en alcoholgebruik.

Marktplaats kan daardoor minder goed werken. Gebruik een nieuwere versie of een andere browser. Meer informatie?

De complete raadgever voor een gezond cholesterolgehalte en een gezond hartDit boek kan uw leven redden!Hartziekten zijn in deze moderne tijden één van de meest ...

UW CHOLESTEROL ONDER CONTROLE

[Lees verder...](#)