

Trefwoorden: Het vitaminen- en mineralenboek download gratis pdf, Het vitaminen- en mineralenboek pdf gratis, Het vitaminen- en mineralenboek lees online, Het vitaminen- en mineralenboek torrent, Het vitaminen- en mineralenboek epub gratis in het Nederlands, Het vitaminen- en mineralenboek mobi compleet

Het vitaminen- en mineralenboek PDF

Redactie Gezondnu



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: Redactie Gezondnu

ISBN-10: 9789075690620

Taal: Nederlands

Bestandsgrootte: 2183 KB

OMSCHRIJVING

Een sinaasappel bevat vitamine C, maar paprika's meer! In spinazie zit ijzer, maar in roggebrood veel meer. En moet je melk drinken vanwege de calcium voor je botten? Gezond eten is gezond kiezen. En dat begint met weten wat je eet. Het vitaminen- en mineralenboek gaat over hoe eten werkt. Want in elke boterham die je eet, elke appel en elk stukje kaas, zitten voedingsstoffen die je kunnen helpen als je bloedarmoede, droge ogen of spierpijn hebt. In dit naslagwerk vind je razendsnel wat de werking is van alle vitaminen en mineralen en welke voeding helpt bij klachten. Je ontdekt welk eten je meer energie geeft, een betere weerstand, sneller spierherstel en een betere concentratie.* De werking van alle vitaminen, mineralen en vetten op een rij* Welke voeding helpt bij welke klachten?* Kruiden, bessen en specerijen; gebruik de natuur voor herstel* Welke vitaminen en mineralen zitten er in mijn eten?* Hoe lees ik etiketten in een winkel? Rineke Dijkina, orthomoleculair natuurgeneeskundige en auteur: 'Na het lezen van dit boek begrijp je beter wat de rol is van specifieke vitaminen, mineralen, sporenelementen en kruiden'

WAT ZEGT GOOGLE OVER DIT BOEK?

Van aardappel tot zeewier. Welke vitaminen en mineralen zitten er in mijn eten? Een sinaasappel bevat vitamine C, maar paprika's meer! In spinazie zit ijzer, maar in ...

Een sinaasappel bevat vitamine C, maar paprika's meer! In spinazie zit ijzer, maar in roggebrood veel meer. En moet je melk drinken vanwege de calcium voor je botten?

Het vitaminen- en mineralenboek Een sinaasappel bevat vitamine c, maar paprika's meer! In spinazie zit ijzer, maar in roggebrood veel meer. En moet je melk drinken... ...

HET VITAMINEN- EN MINERALENBOEK

[Lees verder...](#)