

## Koken met aandacht PDF

Doris Zöls



*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: Doris Zöls  
ISBN-10: 9789060307311  
Taal: Nederlands  
Bestandsgrootte: 4448 KB

## OMSCHRIJVING

Mindfulness, kun je dat eten? In de dagelijkse hectiek gaan we vaak niet zo bewust om met onze maaltijden. Koken met aandacht daagt je uit om dat wél te doen. Als je met aandacht kookt en eet, geniet je meer van je voeding. Het eten proeft niet alleen beter, je herkent ook sneller wanneer je verzadigd bent. Koken met aandacht is een smaakontdekkingstocht. Je ervaart zelf hoeveel beter het eten je smaakt als je kookt met aandacht. Het boek leert je om koken en eten te zien als een spirituele oefening door aanwezig te zijn in het ogenblik. De meesterlijke zenrecepten zijn daarmee een training in mindfulness en kunnen zo een mooie aanzet zijn om te komen tot een bewustere eet- en levensstijl. Met voorwoord van Willigis Jaeger.

**WAT ZEGT GOOGLE OVER DIT BOEK?**

Houd jij van bacon en wil je dit aan de hele wereld laten zien? Dan is deze sjaal echt iets voor jou.

Net als de lokale bevolking weten ze dus niet of er die dag ... Pollan is een ware pionier als het gaat om 'echt eten' en zelf koken onder de aandacht te ...

Koken met aandacht - Meesterlijke zen-recepten Mindfulness, kun je dat eten? In de dagelijkse hectiek gaan we vaak niet zo bewust om met onze maaltijden. Koken met ...

## KOKEN MET AANDACHT

[Lees verder...](#)