

Eet jezelf gezond PDF

Melissa Hartwig



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



Schrijver: Melissa Hartwig
ISBN-10: 9789400507579
Taal: Nederlands
Bestandsgrootte: 3925 KB

OMSCHRIJVING

Eet jezelf gezond schetst een helder en gebalanceerd langetermijnplan om de manier waarop je eet voor altijd te veranderen. In 2009 begonnen Melissa en Dallas Hartwig met hun website The Whole30, een programma dat er inmiddels voor gezorgd heeft dat duizenden mensen zijn afgevallen, beter slapen, meer energie hebben en een positiever zelfbeeld. Nog belangrijker: veel mensen zijn in deze dertig dagen van kwalen als diabetes, migraine, allergieën, hoge bloeddruk, acne en eczeem afgekomen. In deze New York Times-bestseller laten Dallas en Melissa de wetenschap zien achter The Whole30, op een simpele en toegankelijke manier. Ze geven je de handvatten om een gezondere levensstijl aan te meten en je verstoorde relatie met eten te herstellen.

WAT ZEGT GOOGLE OVER DIT BOEK?

Welke voeding is goed voor je haren? Jill Mooij is voedingsdeskundige en heeft uitgezocht welk eten een gezonde bos haar oplevert!

Genoeg bewegen, weinig stress en gezond eten draagt allemaal bij aan een gezond hart. Je kunt het nog een handje helpen door deze voedingsmiddelen...

Wat moet je eten om er goed uit te zien? Tips en recepten voor gezonde voeding die bijdraagt aan een mooie huid, glanzend haar, mooie tanden en sterke nagels.

EET JEZELF GEZOND

[Lees verder...](#)