

Eet puur geluk PDF

Dymphina Jooren



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



Schrijver: Dymphina Jooren

ISBN-10: 9789051799156

Taal: Nederlands

Bestandsgrootte: 3302 KB

OMSCHRIJVING

Lees hier het interview met Dymphina Jooren. De doorgaans van energie bruisende zakenvrouw Dymphina Jooren belandt op een dagpats-boem in een burn-out. Ze klopt aan bij haar huisarts, wordt doorverwezen naar een psychiater en staat al gauw met doosjes vol slaappillen en antidepressiva weer buiten. Maar dat is niet wat ze wil. Wat zit er in die pillen? Wat komt zij tekort? Een orthomoleculair arts stelt vast dat zij een tekort heeft opgebouwd aan de neurotransmitters serotonine en dopamine: ofwel de gelukshormonen. Dan stelt Dymphina zichzelf de vraag hoe zij die tekorten weer kan aanvullen. Door veel zelfstudie komt ze erachter dat het serotonine- en dopaminegehalte in haar hersenen op een natuurlijke wijze kan worden verhoogd door bepaalde eiwitten in recepten te verwerken. Met dat gegeven gaat zij creatief aan de slag in de keuken. Maar liefst 52 weken lang kookt zij elke dag haar eigen geluk stimulerende recepten die simpel te maken zijn en natuurlijk lekker zijn. Een jaar later ziet zij op de scan de uitslag: haar gelukshormonen zijn weer op peil! Kun je zelf ook wel een boost gebruiken? Met dit heerlijk simpele kookboek kun je gelijk aan de slag!

WAT ZEGT GOOGLE OVER DIT BOEK?

Learn about working at EET PUUR GELUK. Join LinkedIn today for free. See who you know at EE' PUUR GELUK, leverage your professional network, and get hired.

Selecteer een pagina. Ontbijt. Lunch

Eet puur geluk; Dymphina Jooren; EAN 9789051799156; Main Studies, Leiden. Postorderboekhandel, informatie over boeken, muziek, software video.

EET PUUR GELUK

[Lees verder...](#)