

Gezond of gezondigd? PDF

Christine Tobback



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: Christine Tobback

ISBN-10: 9789002240232

Taal: Nederlands

Bestandsgrootte: 4689 KB

OMSCHRIJVING

In Gezond of gezondigd? tonen Christine Tobback en Kenny De Meirleir aan dat gezonde voeding niet voor iedereen hetzelfde is. Wat voor de ene gezond is, kan bij de andere leiden tot slaapstoornissen, reumatische klachten, hoofdpijn, extreme vermoeidheid, overgewicht enzovoort. Slecht slapen door het eten van fruit, vermoeidheid na het eten van spaghetti bolognese, hartkloppingen en gewrichtspijn door peper: het kan allemaal. Je kunt supergezond eten en toch heel veel klachten hebben of met overgewicht blijven kampen. Voedselintoleranties liggen aan de basis van een groot aantal chronische aandoeningen. Je gezondheid begint met gezonde darmen. De auteurs leren je nog bewuster om te gaan met je voeding, zodat je zelf kunt ontdekken wat goed voor je is en wat je beter vermijdt. Onze (over)grootouders deden dit intuïtief. Terugkijken naar je kindertijd kan ook een gevoeligheid voor specifieke stoffen aan het licht brengen. Christine Tobback (1964) is voedingsdeskundige en gespecialiseerd in voedselintoleranties. Haar eerste boek *Eet wat bij je past*. De remedie tegen pijn, vermoeidheid en overgewicht (2009) werd meteen een succes. In deze bestseller kon je kennismaken met een aantal vernieuwende inzichten over voeding. Dit boek is het logische vervolg. Kenny De Meirleir (1952) is internist en als gewoon hoogleraar verbonden aan de VUB, waar hij fysiologie (het functioneren van de mens) doceert. Al geruime tijd gaat zijn bijzondere interesse uit naar hoe voeding chronische ziekten en de kwaliteit van het leven beïnvloedt.

WAT ZEGT GOOGLE OVER DIT BOEK?

Een gezond begin van 2016. Dat is voor veel mensen waar de focus op ligt bij de start van het nieuwe jaar. Na alle diners en kerstborrels is er behoefte aan gezond en ...

Als je op dieet bent, betekent dit dat je over het algemeen niet zomaar alles kunt eten wat je wilt. Je eet minder calorieën en zorgt dat je voornamelijk gezonde ...

In Gezond of gezondigd? tonen Christine Tobback en Kenny De Meirleir aan dat gezonde voeding niet voor iedereen hetzelfde is. Wat voor de ene gezond is,...

GEZOND OF GEZONDIGD?

[Lees verder...](#)