

OERsterk PDF

Richard de Leth



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



Schrijver: Richard de Leth
ISBN-10: 9789081899000
Taal: Nederlands
Bestandsgrootte: 3267 KB

OMSCHRIJVING

Waarom kwamen er vroeger geen moderne ziektes voor? Waarom schrijft de huisarts geen broccoli voor? Moeten we wachten tot ons lijf iets mankeert of kunnen we zorgen dat we niet ziek worden? OERsterk vertelt hoe we onze gezondheid kunnen behouden én verbeteren. Aan de hand van vragen, uitleg en zelfscorelijsten word je gestimuleerd om jouw gezondheidsstaat in kaart te brengen. Daarnaast wordt de invloed van de psyche, voeding, beweging en ontspanning op onze gezondheid duidelijk. Voeding en medicijnen kunnen je gezondheid ondermijnen. Welke voedingsproducten zijn schadelijk en waarom? OERsterk is het eerste boek die de brug weet te slaan tussen de westerse geneeskunde en de oosterse geneeskunst. Het beste van twee werelden zorgt voor nieuwe inzichten. OERsterk is hét gezondheidsboek dat iedere hype doorstaat! Over de Auteur: Richard de Leth (1982) studeerde geneeskunde aan de VU Amsterdam. Hij ontwikkelde een nieuw concept rondom optimale gezondheid, omdat hij in de medische praktijk zag dat veel medicijnen de patiënten niet genezen. In zijn praktijk combineert hij westerse en oosterse geneeskunde om tot een OERsterk resultaat te komen.

WAT ZEGT GOOGLE OVER DIT BOEK?

OERsterk: eet zoals de natuur het bedoeld heeft en luister naar jezelf "Ik schrijf een week pijnstillers voor, als het dan nog niet over is zie ik u graag terug"

Welkom bij OERsterk. Wij geloven dat een gezonde levensstijl de basis is van gezondheid en vitaliteit. Lees meer over wat wij voor jou kunnen betekenen!

OERsterk kookboek met 3 hoofdmaaltijden ook recepten voor soepen, salades, voorgerechten, toetjes, fastfood, verjaardagen, feestdagen, snacks en lekkers.

OERSTERK

[Lees verder...](#)