

## Superfood Lifestyle PDF

S. Pratt



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



Schrijver: S. Pratt  
ISBN-10: 9789038917825  
Taal: Nederlands  
Bestandsgrootte: 4496 KB

## OMSCHRIJVING

Een blauwdruk om goed te eten, verstandig te leven en u goed te voelen van de auteurs van de internationale bestseller SuperFood. Informatie over gezondheidsthema's kan verwarrend en zelfs tegenstrijdig zijn, maar over een ding zijn alle wetenschappelijke onderzoekers het eens: iedereen kan iets doen om zijn of haar gezondheid te verbeteren. Dit boek zet op overzichtelijke wijze de informatie, motivatie en inspiratie die nodig zijn voor een optimale gezondheid op een rijtje. In SuperFood liet dokter Pratt zich door Oprah Winfrey aangeduid als 'de voedingsfreak' die de lezer kennismaken met veertien onontbeerlijke voedingsmiddelen. In SuperFood Lifestyle is hij terug met verhelderende adviezen voor een betere totale gezondheid. Zo zijn er adviezen over het vermijden van de ziekte van Alzheimer, osteoporose, diabetes en hartziekten, opmerkelijke, nieuwe ontdekkingen over het verband tussen lichaam en geest, talloze tips over o.m. het belang van goed slapen, bewegen en ontspannen, nieuwe informatie over superspecerijen die grote voordelen hebben voor onze gezondheid.

## **WAT ZEGT GOOGLE OVER DIT BOEK?**

Superfood Lifestyle. 552 likes. A Lifestyle page that brings you the best in health and nutrition from around the web.

Superfood provides the highest quality superfoods like cacao and vanilla in large quantities at the best price directly from the world's best producers.

Superfood gebruiken in een Healthy lifestyle : Wat en hoe? Gojibessen, havermout, chia zaadjes, pecannoten enzovoorts. Lekker en gezond maar waarom?

## **SUPERFOOD LIFESTYLE**

[Lees verder...](#)