

Gezond eten in de overgang PDF

Marilyn Glenville



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: Marilyn Glenville

ISBN-10: 9789066119550

Taal: Nederlands

Bestandsgrootte: 1259 KB

OMSCHRIJVING

Iedere vrouw komt ooit in de overgang. Uit medisch onderzoek is echter gebleken dat veel van de symptomen die we met de overgang associëren, zoals gewrichtspijn, stemmingswisselingen, gewichtstoename en opvliegers, in veel gevallen te maken hebben met de westerse voeding en dat ze vrijwel onbekend zijn in landen zoals Japan, waar veel sojarijk voedsel wordt gegeten. In *Gezond eten in de overgang* legt Marilyn Glenville uit hoe je voeding als een natuurlijk alternatief voor hormoonvervangende therapie kan werken, wat veel betere resultaten oplevert dan welk geneesmiddel ook. Marilyn Glenville en Lewis Esson hebben voor elke maaltijd van de dag recepten samengesteld, die rijk zijn aan de drie gezonde groepen voedingsstoffen: fyto-oestrogenen, essentiële vetzuren en antioxidanten, die van nature al in veel gewone ingrediënten zitten. Deze recepten leveren gegarandeerd geen risico's en hebben geen bijwerkingen. Ze dragen niet alleen bij tot het verminderen of zelfs doen verdwijnen van sommige symptomen, ze beschermen ook tegen osteoporose, hartaandoeningen en andere ziekten.

WAT ZEGT GOOGLE OVER DIT BOEK?

De overgang is een fase waar geen enkele vrouw echt naar ... In plaats van een vetarm dieet of een koolhydraatarm dieet kun je je dus beter richten op gezond eten.

Volgens diëtist Elly van Dam zijn veel ongemakken in de overgang met voeding te beïnvloeden. Wat kun je beter wel en niet eten ... de overgang. Gezonde ...

Als je in de overgang komt, ... Met name als gezond eten moeilijk voor je is, is de kans groter dat je kant en klaarmaaltijden gaat gebruiken of dat je een maaltijd ...

GEZOND ETEN IN DE OVERGANG

[Lees verder...](#)