

Trefwoorden: De belangrijkste 60 dagen van je zwangerscha download gratis pdf, De belangrijkste 60 dagen van je zwangerschaboek pdf gratis, De belangrijkste 60 dagen van je zwangerscha lees online, De belangrijkste 60 dagen van je zwangerscha torrent, De belangrijkste 60 dagen van je zwangerscha epub gratis in het Nederlands, De belangrijkste 60 dagen van je zwangerscha mobi compleet

---

## De belangrijkste 60 dagen van je zwangerscha PDF

Pierre Dukan



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



Schrijver: Pierre Dukan  
ISBN-10: 9789045208879  
Taal: Nederlands  
Bestandsgrootte: 2593 KB

## OMSCHRIJVING

Gezond eten tijdens de zwangerschap om je baby de beste start te geven en obesitas te voorkomen op latere leeftijd. dr. Pierre Dukan is in Nederland en België bekend van vele bestsellers over gezond eten waaronder Het Dukan Dieet waarvan meer dan 100.000 exemplaren zijn verkocht. In De belangrijkste 60 dagen van je zwangerschap legt Pierre Dukan de essentie uit van een goed doordacht eetpatroon tijdens de zwangerschap. De laatste zes maanden van de zwangerschap, en in het bijzonder de zestig dagen in de vierde en vijfde maand, zijn van cruciaal belang. In deze period wordt alvleesklier (pancreas) van de baby aangelegd en leert deze insuline af te scheiden. Om de ontwikkeling van de alvleesklier bij het kind in de baarmoeder optimaal te laten verlopen, is het van groot belang de slechte koolhydraten uit het eetpatroon van de moeder te bannen. Snelle suikers maken het orgaan bij voorbaat kwetsbaar. Het eetpatroon - dat niet ten doel heeft af te vallen! - houdt in dat de moeder moet eten zoals haar grootmoeder deed: 1) Eet zoveel mogelijk suikervrij of gebruik een natuurlijke zoetstof 2) Eet volkorenbrood 3) Vervang witte rijst door volkorenrijst 4) Vervang Pasta door volkorenpasta 5) Eet fruit in plaats van het sap te drinken. Onderzoek heeft uitgewezen dat de (toekomstige) moeder haar kind door een aangepast eetpatroon, waarbij zij suikers en lege koolhydraten laat staan, een goede start in het leven kan geven. De pancreas (alvleesklier) - het orgaan dat door de uitscheiding van insuline een grote rol speelt in de aanleg die een persoon heeft om obesitas te ontwikkelen - blijkt door de voeding in het prenatale stadium voorgeprogrammeerd te kunnen worden.

## WAT ZEGT GOOGLE OVER DIT BOEK?

Maar er zijn ook een aantal andere symptomen die aan het begin van je zwangerschap kunnen opduiken. ... terwijl je er op elk moment van de dag last van kan hebben.

Gezond eten tijdens de zwangerschap om je baby de beste start te geven en obesitas te voorkomen op latere leeftijd. dr. Pierre Dukan is in Nederland en België bekend ...

De belangrijkste 60 dagen van je zwangerscha (Pierre Dukan)| | 13,00 €. Boeken altijd minstens 10% goedkoper bij Makroshop.be!

## **DE BELANGRIJKSTE 60 DAGEN VAN JE ZWANGERSCHA**

[Lees verder...](#)