

Minder suiker PDF

Katherine Bassford



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



Schrijver: Katherine Bassford

ISBN-10: 9789044744859

Taal: Nederlands

Bestandsgrootte: 2536 KB

OMSCHRIJVING

De eenvoudige weg naar minder suiker Voedingsproducenten leggen er liever niet de nadruk op, maar het is een feit: suiker is echt overal in aanwezig! Suikerrijke voedingsmiddelen maken ons (voor even) gelukkig, maar ze veroorzaken een onweerstaanbare trek en worden op lange termijn in verband gebracht met aandoeningen als obesitas en diabetes type 2. Dit boek vertelt je hoe je stap voor stap je suikerconsumptie kunt afbouwen, of je nu wilt overstappen op een volledig suikervrij voedingspatroon of gewoon minder zoet wilt eten.- Ontdek hoeveel suiker je echt eet.- Leer voedingsetiketten lezen, zodat je de juiste keuzes kunt maken.- Reken af met oude suikergewoonten en programmeer je hersenen opnieuw met een paar eenvoudige technieken.- Maak kennis met acht manieren om op een natuurlijke manier te voldoen aan je trek in zoet.- Verlies gewicht, werk aan je gezondheid en krijg meer energie.

WAT ZEGT GOOGLE OVER DIT BOEK?

Ik ben nu ongeveer 4 weken serieus minder suiker aan het gebruiken. Aanvankelijk een paar dagen hoofdpijn inderdaad, maar na een dag of 3 a 4 was dit weg.

Veel mensen willen minder suiker eten. Maar dat is niet zo eenvoudig, want suiker is toegevoegd aan heel veel producten. Ook minder suiker eten? Lees meer.

Minder suiker eten is niet makkelijk. Daarom geven we je graag tips over hoe je snel en eenvoudig minder suiker kunt eten. Lees meer op diabetesfonds.nl

MINDER SUIKER

[Lees verder...](#)