

DE VOEDSELZANDLOPER: OVER AFVALLEN EN LANGER JONG BLIJVEN

In De voedselzandloper bewijst arts Kris Verburgh dat gezond eten van groot belang is bij het jong houden van je lichaam en de preventie van ziektes. De voedselzandloper is gebaseerd op de laatste wetenschappelijke inzichten over voeding en het verouderingsproces. Nog nooit werd zo duidelijk uitgelegd dat wat we eten bepaalt hoe snel we verouderen. De voedselzandloper is niet alleen een boek dat vele diëten en voedingsmythes doorprijkt, het is een nieuw model dat een alternatief biedt voor de verouderde schijf van vijf en de voedseldriehoek....



READ/SAVE PDF EBOOK

De voedselzandloper: over afvallen en langer jong blijven

Author	Kris Verburgh
Original Book Format	Paperback
Number of Pages	367 pages
Filetype	PDF / ePUB / Mobi (Kindle)
Filesize	8.96 MB

Click the button below to save or get access and read the book De voedselzandloper: over afvallen en langer jong blijven online.



Reader's Opinions

Heel interessant boek. Boeiend dat uitleg wordt gegeven over de moleculaire structuur van bepaalde voedingsmiddelen. Makkelijk leesbaar, helder beschreven en goed opgebouwd. Ondanks de nadruk op onderzoek, wordt helaas een aantal adviezen zonder goede onderbouwing gegeven. Van haveremoutpap heeft de schrijver me dan ook niet kunnen overtuigen....