

Het ABC van gezond eten PDF

Martine van Beusekom



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



Schrijver: Martine van Beusekom

ISBN-10: 9789038925080

Taal: Nederlands

Bestandsgrootte: 4931 KB

OMSCHRIJVING

In het ABC van gezond eten wordt de lezer in 26 korte hoofdstukken meegenomen in eeuwenoude en universele inzichten over voeding en voedingsgewoontes. Waardevolle en doorleefde informatie wordt op unieke wijze gepresenteerd in dit fraaie (cadeau)boek. Het brede scala aan onderwerpen is van grote waarde voor de gezondheid, de vitaliteit en niet toevallig ook voor het bereiken van een ideaal gewicht... Nog nooit was het zo gemakkelijk om de logische principes toe te passen in het eigen leven. De eenheid tussen de tekst en de fraaie prenten van de internationaal bekroonde illustrator Aad Goudappel is heel bijzonder. Op elke pagina start een volgende letter van het alfabet. De tekst is kort, bondig, luchtig en handelt over relevante wetenswaardigheden op het gebied van voeding, eetregels, leefstijl en de spijsvertering. Elke letter wordt afgesloten met een leuke en eenvoudige tip. Een common sense boek over eten, proeven, kruiden, seizoenen, bioritme en genieten. De weg naar een gezonder en gelukkiger leven.

WAT ZEGT GOOGLE OVER DIT BOEK?

De combinatie van voldoende lichaamsbeweging en gezond eten is dé oplossing om op gezonde manier en met blijvend resultaat af te vallen. Als je extra hulp bij het ...

Martine van Beusekom volgde na een carrière in het bedrijfsleven een studie 'ayurvedische geneeskunde' en liep stage in Zuid-India. Ayurveda betekent letterlijk ...

In het ABC van gezond eten wordt de lezer in 26 korte hoofdstukken meegenomen in eeuwenoude en universele inzichten over voeding en voedingsgewoontes. Waardevolle en ...

HET ABC VAN GEZOND ETEN

[Lees verder...](#)