

21 dagen vegan! PDF

Neal D. Barnard



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



Schrijver: Neal D. Barnard
ISBN-10: 9789045200989
Taal: Nederlands
Bestandsgrootte: 4650 KB

OMSCHRIJVING

21 dagen vegan! verandert je leven. Bill Clinton, Adèle en Ellen DeGeneres raakten er tientallen kilo's mee kwijt. Of je doel nu is om een paar kilo af te vallen, of omdat je vindt dat een puur plantaardig dieet beter is voor het milieu en de dieren. Je zult aan den lijve ondervinden dat het besluit om dierlijke producten uit je voedingspatroon te schrappen vele extra voordelen met zich meebrengt. Je voelt je fitter, je cholesterol wordt lager en je algehele gezondheid krijgt een boost. En o ja, je valt ook nog vele kilo's af. Dr. Neal Barnard laat je zien welke voedingsstoffen een welkome vervanging zijn voor vlees en vis. Maar ook voor zuivelproducten zoals melk, kaas en eieren. Niet alleen neemt Barnard je bij de hand om de 21 dagen goed door te komen en de rest met succes te voltooien, hij helpt je ook met een goede voorbereiding: Wat vind je lekker? Wat eet je tijdens welke maaltijd? Welke boodschappen moet je in huis hebben? Hoe kan je favoriete recepten aanpassen aan je nieuwe eetpatroon? Dr. Neal D. Barnard is klinisch onderzoeker en auteur van verschillende boeken. Hij doceert Medicijnen en Gezondheidswetenschappen aan de George Washington University. Barnard heeft meegewerkt aan verschillende onderzoeken naar diëten en gezondheid. Met 21 dagen vegan! Geef je je gezondheid in 3 weken een megaboost.

WAT ZEGT GOOGLE OVER DIT BOEK?

21 dagen vegan! (paperback). 21 dagen vegan! verandert je leven. Bill Clinton, Adèle en Ellen DeGeneres raakten er tientallen kilo's mee kwijtOf je doel ...

Each day during the Kickstart, we provide recipes or suggestions for every meal. Don't let this overwhelm you. There are tons of options, but you get to pick and ...

De term "veganisme" is de Nederlandstalige versie van het Engelse woord "veganism". Dit woord is op zijn beurt ontleend aan de term "vegan", die in 1944 voor het ...

21 DAGEN VEGAN!

[Lees verder...](#)