

## De voedselzandloper PDF

Kris Verburgh



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



Schrijver: Kris Verburgh  
ISBN-10: 9789035137585  
Taal: Nederlands  
Bestandsgrootte: 3636 KB

## OMSCHRIJVING

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. Het laat zien wat gezonde voeding is, maar vooral ook hoe we ongezonde voeding kunnen vervangen door gezonde alternatieven. Het boek legt tevens uit hoe we het verouderingsproces kunnen afremmen. Dat dit gezonde eetpatroon bovendien leidt tot gewichtsverlies is een aangename bijwerking! Kris Verburgh (1986) is arts en onderzoeker. Op 17-jarige leeftijd publiceerde hij zijn eerste wetenschapsboek, drie jaar later zijn tweede. Zijn boeken werden verschillende malen herdrukt en genomineerd. Van jongs af aan is hij gefascineerd door het verouderingsproces en het belang van voeding bij het voorkomen van ziektes.'In zijn vlot leesbare stijl legt deze arts op kritische wijze een link bloot tussen ons genetisch vastgelegd verouderingsproces en onze voedingwijze. Een aanrader voor iedereen die bewust gezonder wil eten.' - Dr. Herman Becq , internist-endocrinoloog 'Overheden en gezondheidsinstanties die zich zorgen maken over trends als wereldwijde vergrijzing en een compleet onbetaalbare gezondheid zouden er goed aan doen De Voedselzandloper te lezen: de simpele maar grondig onderbouwde oplossing ligt in gezonder eten en leven!' - Reinier Evers, Trendwatcher van het Jaar, oprichter van Trendwatching.comOver Schitterend!'In zijn jeugdig enthousiasme zet Kris Verburgh Stephen Hawking opzij; niet in vakkennis of ervaring, maar in helderheid en eenvoud.' - De Standaard

**WAT ZEGT GOOGLE OVER DIT BOEK?**

Met zijn boek *De Voedselzandloper* wil hij de kracht van gezonde voeding aantonen, schrijft Kris Verburgh in reactie op het opiniestuk van Tonie Mud...

Een zeer prettig geschreven en praktisch boek dat de voedingsindustrie eens van een compleet andere hoek belicht. Dat is Kris Verburghs *De...*

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 ...

**DE VOEDSELZANDLOPER**

[Lees verder...](#)