

Trefwoorden: Dit boek is gezond download gratis pdf, Dit boek is gezondboek pdf gratis, Dit boek is gezond lees online, Dit boek is gezond torrent, Dit boek is gezond epub gratis in het Nederlands, Dit boek is gezond mobi compleet

Dit boek is gezond PDF

Tijn Elferink



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



Schrijver: Tijn Elferink
ISBN-10: 9789059568631
Taal: Nederlands
Bestandsgrootte: 1056 KB

OMSCHRIJVING

Over gezondheid wordt helaas veel onzin verteld en geschreven. En die verwarring komt niet alleen door berichten uit de media. Tijn Elferink, zelf werkzaam bij een zorgverzekeraar, wist niet meer wat hij moest geloven en besloot zelf op onderzoek te gaan. Hij sprak hiervoor allerlei artsen, wetenschappers en deskundigen over hun visie op gezondheid, bewegen, voeding, slaap en sociale activiteiten. Zijn bevindingen deelt hij in dit boek. Ook zocht hij uit waarom mensen in Scandinavië zo gelukkig zijn en wat de geheimen zijn van BlueZones, gemeenschappen waarin mensen opvallend oud worden. Om dit alles goed te illustreren interviewde Elferink een groot aantal BN'ers over hoe zij met hun tijd en energie omgaan, zoals Monic Hendrickx, Peter Heerschop, Ferry Corsten en Humberto Tan. Zijn conclusie: een structurele aanpassing van je leefstijl leidt tot minder stress en meer energie. Doe alles met mate, streef haalbare doelen na en geniet samen met anderen.

WAT ZEGT GOOGLE OVER DIT BOEK?

Voor wie is dit boek bestemd? Gezond eten is bestemd voor iedereen die graag elke dag een gezonde maaltijd op tafel wil zetten. Blijf op de hoogte.

Gezond eten is een levenslang proces, ... In dit boek beantwoorden Seidell en Halberstadt kleine en grote vragen over voeding, ...

'Dit boek is gezond!' door Tijn Elferink - Onze prijs: €19,99 - Vandaag voor 23:00 uur besteld, morgen in huis

DIT BOEK IS GEZOND

[Lees verder...](#)