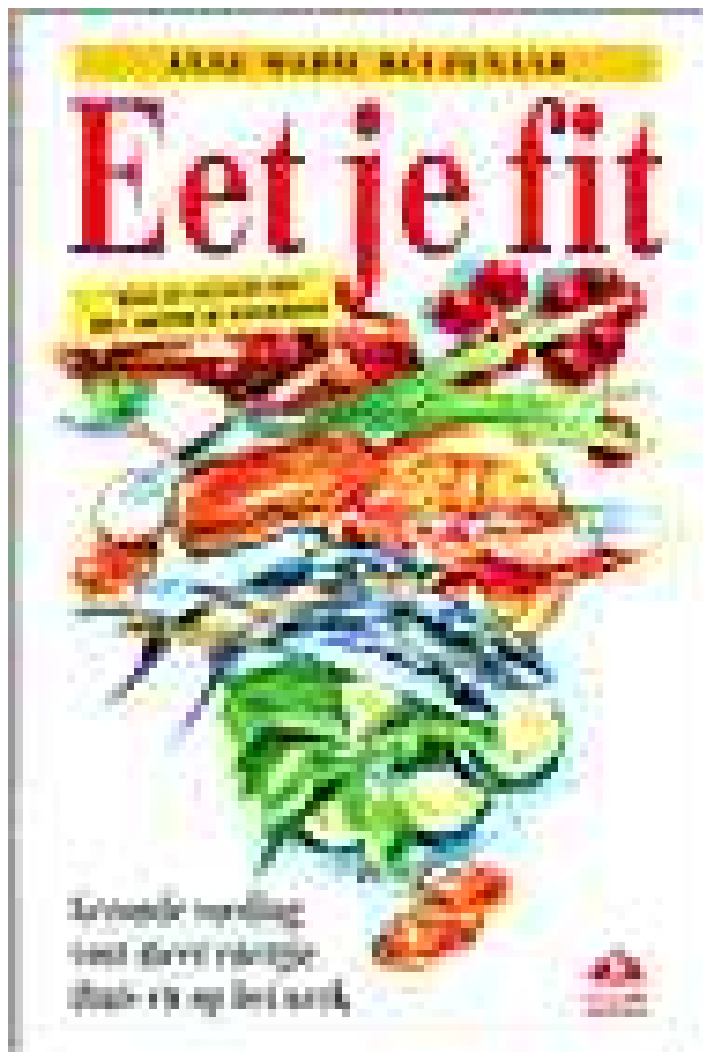


## Eet Je Fit PDF

Anne Marie Reuzenaar



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



Schrijver: Anne Marie Reuzenaar

ISBN-10: 9789021592985

Taal: Nederlands

Bestandsgrootte: 1535 KB

## OMSCHRIJVING

Gezond eten en toch lekker - dát is het uitgangspunt van dit boek. De gerechten zijn niet alleen verrassend goed van smaak en gevarieerd, maar u zult zich met dit voedingspatroon ook een stuk vitaler voelen. De hier geadviseerde voeding zit boordevol vitaminen, mineralen en andere bouwstoffen die zo belangrijk zijn voor het goed functioneren van het lichaam. Er wordt hoofdzakelijk gebruik gemaakt van zuivere, onbewerkte producten, waardoor de smaak van de gerechten heel puur is. Omdat suiker en kunstmatige toevoegingen de balans in het lichaam kunnen verstoren, worden ze zoveel mogelijk vermeden. Naast meer dan 300 recepten bevat het boek heldere informatie over het hoe en waarom van gezonde voeding. Er zijn gerichte voedingsadviezen opgenomen voor aandoeningen als hart- en vaatziekten, artrose, overgewicht en migraine. Ook kunt u in het vitaminen- en mineralenoverzicht in één oogopslag zien welke voedingsmiddelen op het menu moeten worden gezet om extra vitaminen of mineralen binnen te krijgen. Kortom, een onmisbaar boek voor die mensen die zelf actief invloed willen uitoefenen op hun gezondheid.

**WAT ZEGT GOOGLE OVER DIT BOEK?**

Laat je inspireren door deze tips van Esther; één van onze dietisten. PS. Yakult past ook binnen een goede levensstijl.

Noucki's Kitchen - Eet je fit, Dilbeek. 354 vind-ik-leuks · 32 personen praten hierover · 1 persoon was hier. Eet je fit! Naar een gezond gewicht met...

Eet je FIT, Amsterdam. 400 likes · 41 were here. Soms heb gewoon even een duwtje in de rug nodig. want een gezonde lifestyle en een FIT body krijg je...

**EET JE FIT**

[Lees verder...](#)