

Eet je slim PDF

Lisa Mosconi



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



DOWNLOAD PDF

Schrijver: Lisa Mosconi
ISBN-10: 9789045032344
Taal: Nederlands
Bestands grootte: 1006 KB

OMSCHRIJVING

Kun je jezelf slim eten? Neurowetenschapper Lisa Mosconi doet al jaren onderzoek naar de effecten van voeding op de werking van onze hersenen. Je voedingspatroon heeft invloed op je cognitieve vermogens, zowel op de korte als op de lange termijn. Zo heeft een tekort aan water direct effect op je concentratievermogen, en kan een gezond eetpatroon de kans op Alzheimer sterk verkleinen. Mosconi laat zien hoe onze hersenen werken en hoe dat door voeding wordt beïnvloed. Eet je slim bevat daarnaast een concreet stappenplan, een test om uit te vinden hoe brein-proof je eetpatroon is, handige lijstjes, praktische tips en 24 recepten. Het is een prikkelend en motiverend boek voor iedereen die zijn geheugen wil verbeteren, cognitieve achteruitgang wil voorkomen en nieuwsgierig is hoe je door gezond eten je hersenen in topconditie kunt houden.

WAT ZEGT GOOGLE OVER DIT BOEK?

De examens komen eraan en je studeert hard om voor een goede eindcijferlijst. Maar wist je dat je je brein kan helpen door wat je eet? Hieronder de 5 beste manieren ...

Kaartverkoop gestart voor het LIBC Publiekssymposium op 24 november 2017 'Eet (je) Slim!' Dit symposium wordt u aangeboden door het Leiden Institute for ...

Examens zijn topsport, zegt de Belgische voedingsprofessor Patrick Mullie. Eet daar dus ook naar. Daar gaan Mullie en discountsuper Lidl studenten bij...

EET JE SLIM

[Lees verder...](#)