

Eet wat bij je past PDF

Christine Tobback



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: Christine Tobback

ISBN-10: 9789002252778

Taal: Nederlands

Bestands grootte: 2532 KB

OMSCHRIJVING

50 recepten voor wie overgevoelig is voor voedsel Heel wat mensen hebben last van spijsverteringsklachten, vermoeidheid of gewichtstoename. Een beter vertering verlost je niet alleen van allerlei fysieke kwalen, maar geeft je ook een lichter en energiek gevoel. Met dit kookboek ontdek je hoe de vergeten keukengeheimen van onze grootouders en de mediterrane keuken je hierbij kunnen helpen. De zuivere en verse keuken van weleer met het gebruik van onder meer boekweit en tapioca en de keuken van het zuiden waarbij koude olie elk gerecht vergezelt hebben een heilzame effecten op je gezondheid. De auteur baseerde zich voor dit kookboek op haar decennialange ervaring in en onderzoek naar de relatie tussen voeding, pijnklachten en vermoeidheid. Het boek is uniek omdat het rekening houdt met de totale overgevoeligheid voor bepaalde voedingsstoffen van een persoon. Net zoals haar vorige boeken Eet wat bij je past en Gezond of gezondigd leert Christine Tobback je in dit boek bewust om te gaan met voeding. De eenvoudige, lichte en lekkere gerechten zullen iedereen aanspreken die de heilzame effecten ervan wilt ervaren. Christine Tobback is gespecialiseerd in voedselintoleranties. Als voedingsdeskundige begeleidt ze in binnen- en buitenland patinten met chronische vermoeidheid en spierreuma. Ze geeft voedingsadvies aan sporters in het gezondheidscentrum Himmunitas. Haar nieuwe kijk op voeding kan verlichting brengen voor wie kamt met stress en pijn.

WAT ZEGT GOOGLE OVER DIT BOEK?

50 recepten voor wie overgevoelig is voor voedsel Heel wat mensen hebben last van spijsverteringsklachten, vermoeidheid of gewichtstoename. Een beter...

Lekker en gezonde voeding is mijn passie. Mooie seizoensproducten inspireren mij en ik vind het heerlijk om er telkens weer nieuwe en verrassende gerechten van te maken.

Ontdek hier wel dieet het beste bij jou past en verbrand ... goed bij je past? En wat doet elk dieet met je ... vol kunt houden als je buiten de deur eet.

EET WAT BIJ JE PAST

[Lees verder...](#)