

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: 9789002235115

Taal: Nederlands

Bestandsgrootte: 2969 KB

OMSCHRIJVING

Chronische pijn, vermoeidheid, gezondheidsklachten... komen vaak voor in onze moderne maatschappij. En hoewel we beslist andere eetgewoontes hebben dan onze groot- en overgrootouders, is er nog maar weinig bekend over de invloed van voeding op pijn en vermoeidheid. Christine Tobbäck bestudeert al jaren lang het verband tussen chronische aandoeningen en onze moderne kook- en voedingsgewoontes. Zij ontdekte dat veel mensen last hebben van voedselintoleranties en dat verscheidene chronische aandoeningen kunnen ontstaan of verergeren door voeding: maagzuur, hoofdpijn, migraine, reumatische pijnen, slaapstoornissen, chronische vermoeidheid, gewichtsschommelingen, ADHD... Veel van deze klachten hebben te maken met overgevoeligheidsreacties op voedingscomponenten, zonder dat dit objectief kan worden aangetoond. Vaak reageren mensen ook overgevoelig op voedingsmiddelen die als gezond en weldoend worden bestempeld! Velen krijgen te horen dat het 'tussen hun oren zit' en dat ze met hun klachten moeten leren leven. Maar de auteur ondervond dat de meesten zich beter voelen als ze hun eigen overgevoeligheden leren kennen en op hun voeding letten. Ze ontwikkelde hiervoor een eigen 'dieet', dat de ongemakken wegneemt en meteen ook voor gewichtsafname zorgt.

WAT ZEGT GOOGLE OVER DIT BOEK?

Eet wat bij je past: Chronische pijn, vermoeidheid, gezondheidsklachten... komen vaak voor in onze moderne maatschappij. En hoewel we beslist andere eetgewoo...

Eet wat bij je past: 50 recepten voor wie overgevoelig is voor voedsel Heel wat mensen hebben last van spijsverteringsklachten, vermoeidheid of gewichtstoena...

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

EET WAT BIJ JE PAST

[Lees verder...](#)