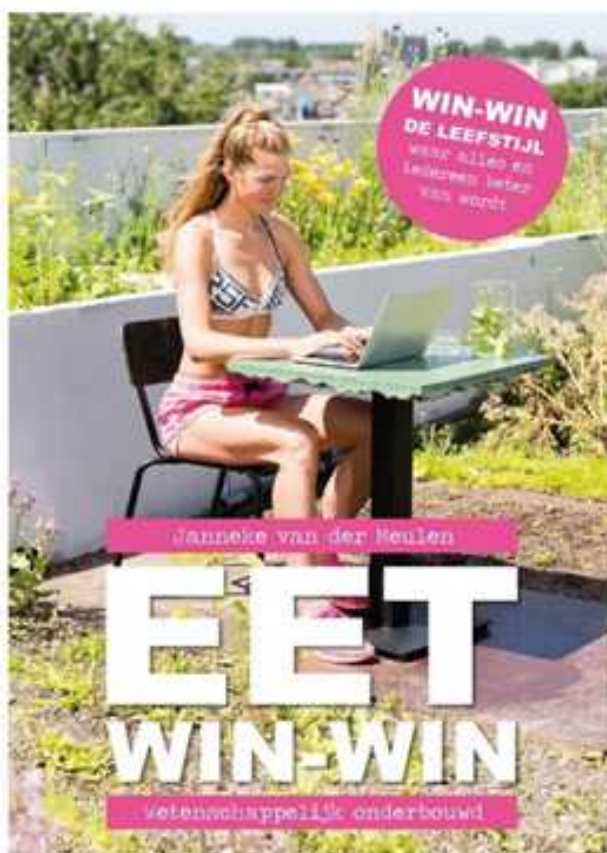


Eet Win-Win PDF

Janneke van der Meulen



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



Schrijver: Janneke van der Meulen

ISBN-10: 9789079383917

Taal: Nederlands

Bestands grootte: 2224 KB

OMSCHRIJVING

Eet WIN-WIN: de formule voor een leefstijl waar alles en iedereen beter van wordt! Gezond, fit, slank en vrolijk zijn is eigenlijk best simpel, al lijkt het tegenwoordig misschien complex. Wie kunnen we geloven als we willen afvallen? Waar gaan we beginnen als we sterker, gezond en energiek willen worden? Wat zet je daarvoor in vijf minuten op tafel? Het is complex. Of lijkt het alleen maar complex? Daarom dit boek. Want zodra dingen complex worden, moeten we terug naar de basis. De basis voor je plantaardige nieuwe leefstijl is simpel, lekker, snel, gezond en logisch. Heel erg logisch. En win-win! Alles en iedereen wordt er beter van en wint erdoor: jij, je gezondheid, de dieren en het milieu. Wie wil zo'n leefstijl niet? We willen graag meer groente en fruit eten en minderen met melk, vlees en vis, maar hoe zit het dan met eiwitten (B12 71)? Krijg je dan geen tekorten? EET WIN-WIN geeft op basis van 545 wetenschappelijke onderzoeken antwoord op al deze en nog veel meer vragen. EET WIN-WIN is niet geschreven om je ervan te overtuigen helemaal plantaardig te eten, maar na het lezen van dit boek heb je daar gewoon onbedwingbaar veel zin in. Met 65 makkelijke plantaardige recepten!

WAT ZEGT GOOGLE OVER DIT BOEK?

Donal Skehan wordt ook wel de rising star van de culinaire wereld genoemd. In mei verscheen zijn nieuwe kookboek Eet. Leef. Reis. in Nederland. Een verzameling van ...

Roeister en schrijfster Janneke van der Meulen bracht onlangs haar nieuwe boek EET-WIN-WIN uit. SportsSpeakers sprak Janneke over alweer haar tweede boek.

Ik eet graag buiten de deur. In mijn woon en werkomgeving Rotterdam/Den Haag heb ik werkelijk alle keuze van de wereld: van Hollandse pot, tot nieuwe Aziatische en ...

EET WIN-WIN

[Lees verder...](#)