

## Eten om te winnen PDF

Novak Djokovic



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



Schrijver: Novak Djokovic  
ISBN-10: 9789043916806  
Taal: Nederlands  
Bestandsgrootte: 2960 KB

## OMSCHRIJVING

Novak Djokovic beleefde in 2011 een fantastisch jaar: hij won tien titels, drie grandslamtoernooien en drieënveertig opeenvolgende wedstrijden. Heel bijzonder voor een sporter die nog geen twee jaar eerder nauwelijks een toernooi kon winnen. Hoe kon een tennisser, geplaagd door aandoeningen, blessures en ademproblemen plotseling de nummer één van de wereld worden? Het antwoord is verbluffend: hij ging anders eten. In Eten om te winnen vertelt Djokovic hoe hij de bombardementen op Belgrado overleefde en opgroeide van oorlogskind tot een absolute topper in zijn sport. Hij onthult het dieet dat zijn leven veranderde en zijn prestaties omhoog deed schieten. Door glutenvrij te eten werd hij beter, lichter, helderder en sneller. Djokovic verfijnde zijn dieet en verloor nog meer gewicht, zijn lichaam en mentale focus werden sterker, wat ertoe leidde dat hij een jeugdroom kon verwezenlijken: Wimbledon winnen en de eerste plaats in de ATP Rankings bereiken. Zijn succes inspireerde Djokovic een methode te ontwikkelen waarmee iedereen zijn gezondheid en manier van leven in 14 dagen kan verbeteren. Met weekmenu's, tips voor bewust eten en heerlijke recepten die makkelijk te maken zijn, kun je overgewicht verminderen en ga je je beter voelen. Djokovic geeft ook tips om stress te verminderen en eenvoudige oefeningen om in beweging te komen. Met Eten om te winnen word je slanker, sterker en gezonder in twee weken. Richard Krajicek en William Davis (auteur Broodbuik) schreven allebei een voorwoord voor dit boek.

## **WAT ZEGT GOOGLE OVER DIT BOEK?**

De optimale voeding voor sporters, Paperback, 1985, 201 pagina's, Nederlands, Zeer goed, kaft goed

Eten om te winnen: 14 dagen glutenvrij en fit als een topsporter. mijn persoonlijke verhaal - Ebook  
written by Novak Djokovic. Read this book using Google ...

Koop nu "Eten om te winnen" van "Novak Djokovic" / ISBN 9789043916806

**ETEN OM TE WINNEN**

[Lees verder...](#)