

Fit en gezond met vitaminen PDF

Nienke ten Hoor



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: Nienke ten Hoor
ISBN-10: 9789026936142
Taal: Nederlands
Bestandsgrootte: 3508 KB

OMSCHRIJVING

De huidige maatschappij eist veel. Tijdgebrek dwingt ons (helaas vaker dan ons lief is) tot snelklaarmaaltijden of andere, minder vitaminerijke hapjes. Sommigen slikken vitaminenpillen om hun geweten te sussen. Anderen hopen hun sport prestaties te vergroten met het innemen van preparaten. De behoefte aan vitaminen is niet leeftijdgebonden. In de hoofdstukken Kinderen in de groei, Vrouwen en menstruatie, Ouderen en osteoporose wordt aan iedereen gedacht. Fit met vitaminen vormt een leidraad voor energierijke, gezonde en gevarieerde voeding. Vitaminerijk voedsel zorgt niet alleen voor een tomeloze energie, maar ook voor een stralend gebit, een gladde huid en glanzende haren.

WAT ZEGT GOOGLE OVER DIT BOEK?

Puur en Gezond eten staat voor écht eten. Eten zonder pakjes en zakjes, eten dat je gemakkelijk zelf bereidt en dat ook nog eens heel lekker smaakt.

Je eet gezond. Al jaren. En ook al jaren hetzelfde. En dat zou weleens wat minder goed kunnen zijn, want je hebt niet op iedere leeftijd precies hetzelfde nodig.

Hier lees je alles onderwerpen over gezonde voeding en de werking binnen ... een hogere inname van vitamine D en ... met gezonde voedingsmiddelen willen ...

FIT EN GEZOND MET VITAMINEN

[Lees verder...](#)