

## Gezond eten PDF

**Sonja Kimpen**



*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: Sonja Kimpen  
ISBN-10: 9789002219689  
Taal: Nederlands  
Bestandsgrootte: 3506 KB

## **OMSCHRIJVING**

Wat je eet, bepaalt de kwaliteit en de energie van je lichaam. In *Gezond eten*, makkelijker dan je denkt legt Sonja Kimpen op een zeer overzichtelijke manier de basisprincipes van gezond eten uit. Want gezond eten gaat veel verder dan gezonde voeding. Gezond eten is een geheel van voeding, gedachten, ademhaling en energiebeheer. Met de inzichten die Sonja Kimpen biedt kun je je energie verhogen en de kwaliteit van je leven verbeteren. Het boek is een handleiding bij het omgaan met en het voorkomen van welvaartsziektes zoals diabetes, cholesterol, hoge bloeddruk, overgewicht, depressie en vermoeidheid. Voel je beter in je vel, samen met Sonja Kimpen.

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

Goed eten is essentieel om fit en gezond te blijven. Dankzij de recepten en adviezen van Lekker in het Leven kies je vlot voor gezonde, evenwichtige voeding.

Je lijf gaat je hele leven mee, daar wil je dus zo goed mogelijk voor zorgen. Maar hoe doe je dat? In de Schijf van Vijf staan producten die je helpen gezond te blijven.

Gezond afvallen doe je zo. Het is echt veel beter om weer gezond te leren eten en een gezond voedingspatroon te ontwikkelen. Met natuurlijke producten, in de juiste ...

**GEZOND ETEN**

[Lees verder...](#)