

## Gezond eten voor senioren PDF

Georgie Dom



*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: Georgie Dom  
ISBN-10: 9789059512252  
Taal: Nederlands  
Bestandsgrootte: 2573 KB

## **OMSCHRIJVING**

Gezond eten is goed voor iedereen. Maar wist u dat gezonde voeding na uw 50e nóg belangrijker is? Daardoor blijft u langer fit en verkleint u de kans op ouderdomsziekten. In dit boek van de Consumentenbond en het Voedingscentrum leest u alles over het belang van een gezond voedingspatroon als je al wat ouder bent, en hoe dat eruitziet. U leest of voedingssupplementen nu wel of niet nodig zijn, hoe je een voedselvergiftiging kunt voorkómen en welke rolvoeding bij ouderdomskwalen kan spelen. Met veel tips en twee handige weekmenus.

**WAT ZEGT GOOGLE OVER DIT BOEK?**

Velen gaan er vanuit dat naarmate je ouder wordt je dezelfde eetgewoontes kan vasthouden. Maar niets is minder waar! Waarom zijn eetgewoontes zo belangrijk voor ...

Als senior moet je voldoende eiwit eten. Volgens prof. dr. Luc van Loon, hoogleraar bewegingswetenschappen Maastricht UMC+, eten ouderen te weinig eiwitten, terwijl ...

Veel mensen denken dat ze met het klimmen der jaren gewoon hetzelfde kunnen blijven eten. De meeste senioren zullen dit echter moeten aanpassen.

**GEZOND ETEN VOOR SENIOREN**

[Lees verder...](#)