

Gezond ontbijten PDF

Ineke Haisma



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: Ineke Haisma
ISBN-10: 9789087241537
Taal: Nederlands
Bestandsgrootte: 4529 KB

OMSCHRIJVING

"Wat moet ik nu gaan eten?" "Ik mis recepten in je boek!" "Waarom schrijf je geen kookboek?" Deze reacties kreeg Ineke Haisma naar aanleiding van haar boek Met Verstand Gezond. Het idee voor een reeks gezondheidsboekjes was geboren. Gezond Ontbijten is de eerste uit deze reeks, en daarmee misschien wel meteen de belangrijkste. Want het ontbijt legt de basis voor de hele dag. Wanneer je de dag goed start met een gezond ontbijt, heb je daar de hele dag profijt en plezier van. Maar ontbijten moet natuurlijk ook gewoon lekker zijn. En dat gezond en lekker ontbijten heel goed samen kan gaan, dat bewijst dit boek met meer dan 50 ontbijtrecepten. Veel mensen weten niet dat 70% van de gezondheidsklachten gerelateerd is aan verkeerde voeding - simpelweg omdat het ze nooit is verteld. Orthomoleculair therapeut Ineke Haisma wil daar verandering in brengen. Ze schreef daarom het boek Met Verstand Gezond, een compleet naslagwerk voor alles over gezonde voeding. Ze leert je wat goede en verkeerde voeding in het lichaam kan veroorzaken, zodat je bewuste keuzes kunt maken. Daarnaast heeft ze een eigen praktijk en geeft ze cursussen en lezingen.

WAT ZEGT GOOGLE OVER DIT BOEK?

Vind jij het maar moeilijk 's ochtends een gezond ontbijt te eten? Ontdek hier 12 heerlijke ontbijtrecepten die binnen enkele minuten klaar zijn!

Een gezond ontbijt geeft je een gezonde start van de dag. Het schudt je darmen wakker en geeft je energie om de dag te beginnen.

Wil je minimaal 5 dagen achter elkaar gezond en gevarieerd ontbijten? Wij hebben een aantal lekkere recepten voor je! Bekijk ze op www.diabetesfonds.nl

GEZOND ONTBIJTEN

[Lees verder...](#)