

Trefwoorden: Gezonde voeding voor je hart download gratis pdf, Gezonde voeding voor je hartboek pdf gratis, Gezonde voeding voor je hart lees online, Gezonde voeding voor je hart torrent, Gezonde voeding voor je hart epub gratis in het Nederlands, Gezonde voeding voor je hart mobi compleet

Gezonde voeding voor je hart PDF

Gun-Marie Nachtnebel



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



Schrijver: Gun-Marie Nachtnebel
ISBN-10: 9789044750614
Taal: Nederlands
Bestandsgrootte: 3492 KB

OMSCHRIJVING

Wat je moet weten en eten om jezelf te beschermen tegen hart- en vaatziekten **WE KUNNEN ZELF VEEI DOEN VOOR ONS HART!** Hoewel we al veel weten over hoe het hart werkt en wat we kunnen doen om onze gezondheid te verbeteren, worden er nog veel mensen getroffen door hart- en vaatziekten. Maar het goede nieuws is dat je zelf heel veel kunt doen om je hart in prima conditie te houden! Onderzoek heeft namelijk aangetoond dat de juiste voeding, voldoende beweging, stoppen met roken en het behandelen van risicofactoren als hoge bloeddruk en stress het risico op hartfalen drastisch verkleinen. In dit boek lees je wat je zelf kunt doen en welke adviezen de deskundigen voor ons hebben. - Welke voeding is goed en welke is slecht voor ons hart? - Hoeveel moeten we bewegen en welk soort beweging is het beste? - Welke invloed hebben stress, depressie en slecht slapen? Bovendien krijg je in dit boek hartvriendelijke recepten die niet alleen lekker zijn, maar je ook snel op gang helpen om gezonder te gaan leven!

WAT ZEGT GOOGLE OVER DIT BOEK?

Gezond eten voor je hart (paperback). Het meest recente onderzoek over de relatie tussen hart- en vaatziekten en voeding, adviezen voor gezonde voeding, tips voor ...

InfoNu.nl > Mens en Gezondheid > Gezonde voeding > Hart- en vaatziekten ... Je leert hoe een voedingspatroon op de lange ... Voedingsstoffen die goed zijn voor het hart

Een gezond hart vormt de basis van een gezond leven. Wat mogen we eten en wat kunnen we best laten staan voor een gezond hart?

GEZONDE VOEDING VOOR JE HART

[Lees verder...](#)