

## Goesting in gezondheid PDF

Lynn de Merlier



*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: Lynn de Merlier  
ISBN-10: 9789022334010  
Taal: Nederlands  
Bestandsgrootte: 1948 KB

## OMSCHRIJVING

Hoe eet je jezelf gezonder en vitaler, zonder te diëten? Welke impact heeft voeding op je darmen? Hoe komt het dat je darmen bepalen hoe jij je voelt? Kun je gezond én lekker eten? Lynn De Merlier legt in *Goesting in gezondheid* op een eenvoudige manier uit hoe onze darmen een invloed hebben op onze lichamelijke én mentale gezondheid. Heel veel aandoeningen hebben daarmee te maken, van zure oprispingen en leaky gut tot fibromyalgie, depressie en chronische vermoeidheid. Stress - dé kwaal van deze eeuw - wordt gelinkt aan wat we eten en welk effect dat heeft op onze darmwerking en ons gemoed. Maar het blijft niet bij theorie. Dankzij haar jarenlange ervaring met patiënten weet Lynn de theorie in de praktijk van alledag om te zetten. *Goesting in gezondheid* bevat tal van weetjes, tips, voedingsadviezen én meer dan 40 heerlijke, gemakkelijke recepten geschikt voor het hele gezin. En op de vraag of gezond én lekker wel samengaan, kunnen we alleen maar volmondig ja antwoorden. *Goesting in gezondheid* is bestemd voor iedereen die zin heeft in een gezonder en vitaler leven.

## WAT ZEGT GOOGLE OVER DIT BOEK?

17 jun. 2018- Bekijk het bord "Goesting" van kathleen deweerdt op Pinterest. | Meer ideeën over Psychologie, Gedachten en Geestelijke gezondheid. bekijken

Goesting in Gezondheid - Praktijk Lynn De Merlier, Lokeren, Belgium. 2.3K likes. Goesting in Gezondheid geeft je alle ingrediënten die je nodig hebt om...

Goesting in gezondheid | ISBN 9789022334010 direct en eenvoudig te bestellen bij Boekhandel De Slegte. Uniek aanbod (tweedehands) boeken.

**GOESTING IN GEZONDHEID**

[Lees verder...](#)