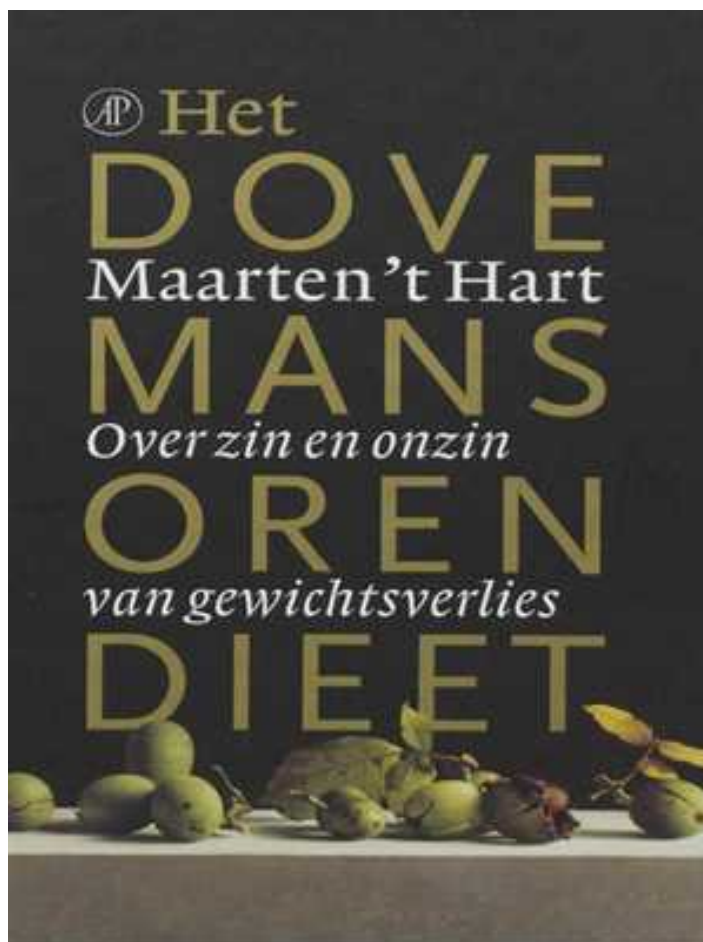


Het dovemansorendieet PDF

Maarten 't Hart



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



Schrijver: Maarten 't Hart
ISBN-10: 9789029565813
Taal: Nederlands
Bestandsgrootte: 3008 KB

OMSCHRIJVING

Hoe komt het dat 't Hart zijn hele leven broodmager is gebleven, terwijl hij een weergaloze schrokop is? Hoe at hij vroeger en hoe eet hij nu? Het komt allemaal aan bod in dit autobiografisch getinte, ludieke en goed onderlegde boek. Bestaat er behoefte aan het zoveelste boek over afslanken? Zeker, mits de onzin die er in deze materie gedebiteerd wordt, aan een grondig onderzoek wordt onderworpen. Onzin is de veronderstelling dat overgewicht een nieuw fenomeen is. Reeds in de negentiende eeuw besepte men dat vooral de overvloedige consumptie van koolhydraten verantwoordelijk was voor gewichtstoename. Onzinnig is het idee dat de sportschool een oplossing biedt voor overgewicht. Of de gedachte dat je zes tot acht glazen water per dag moet drinken. Misleidend zijn de rooskleurige toekomstvisioenen in dieetboeken, van het Atkinsdieet tot het Zonedieet. Maar misleidend is ook de bewering dat diëten niet werken, dat er altijd sprake is van een jojo-effect. En een zinnige benadering? Wat opvalt in boeken over voedselopname is de geringe aandacht voor de stoelgang. 'Overall mag ik in bijten, mits ik daarvan flink ga schijten,' hoort ons uitgangspunt te zijn.

WAT ZEGT GOOGLE OVER DIT BOEK?

Ik ben zojuist begonnen in "Het Dovemansorendieet, Over zin en onzin van gewichtsverlies" door Maarten 't Hart. Ik ben geen verstokte 't Hart fan maar dit boek is ...

Hoe komt het dat 't Hart zijn hele leven broodmager is gebleven, terwijl hij een weergaloze schrokop is? Hoe at hij vroeger en hoe eet hij nu? Het komt...

Na Montignac, Sonja Bakker en Dr. Atkins hebben we er een nieuwe dieetgoeroe bij: Maarten 't Hart. De schrijver haat sport en is naar eigen zeggen een ...

HET DOVEMANSORENDIEET

[Lees verder...](#)