

Het Energie Herstelplan PDF

Marijke de Waal Malefijt



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



Schrijver: Marijke de Waal Malefijt

ISBN-10: 9789063787691

Taal: Nederlands

Bestandsgrootte: 1381 KB

OMSCHRIJVING

Marijke de Waal Malefijt & Tanja Visser Het Energie Herstelplan Smakelijke en gezonde recepten voor meer energie en een gezonde levergeïllustreerd kookboek, full-colourbindwijze: paperback formaat: 17 x 24 cm omvang: ca. 280 blz. illustraties: full-colour ISBN: 978-90-6378-769-1 Het Energie Herstelplan geeft iedereen de mogelijkheid om door 'geneeskrachtig koken' zélf zijn conditie te verbeteren. Iedereen kan zelf leren waarnemen en ervaren wat goed of slecht voor hem is. Je zult merken dat geneeskrachtig koken uiteindelijk niets anders is dan weer contact krijgen met je persoonlijke, gezonde en natuurlijke informatiebron: jijzelf. Marijke de Waal Malefijt en Tanja Visser (beide natuurdiëtist) leren ons een bijzondere manier van koken, waarbij 'smakelijk' gecombineerd wordt met 'conditieverbetering'. Sterker nog: koken wordt steeds leuker en spannender, omdat het een 'sport' wordt om te merken hoe je optimaal energie uit voeding kunt halen. Op basis van ideeën uit de traditionele Chinese geneeskunde en de Ayurveda geven zij adviezen en recepten, zodat iedereen de juiste, d.w.z. geneeskrachtige, voeding voor zijn persoonlijke constitutie (Vata, Pitta of Kapha) en conditie kan kiezen. In Het Energie Herstelplan staat de 'leverenergie' (of het gebrek daaraan) centraal: de lever is immers het orgaan waar alle voedingsstoffen uit onze voeding worden verwerkt. De lever wordt hierbij ondersteund door twee partners: de verteringsenergie (spijsvertering) en de reserve-energie (nieren, bijnieren). Marijke de Waal Malefijt en Tanja Visser leren ons gebruik te maken van de juiste voedingsmiddelen om deze lever(energie) en zijn twee partners weer op volle kracht te laten werken. Om er achter te komen wat jouw conditie van de lever (bijv. uitgeput, gestagneerd of oververhit), verterings- en reserve-energie is, geven de auteurs handige klachtenregistratielijsten en leren ze je je persoonlijk reactie op voeding te herkennen, bijv. Wat is het effect van cacao op een cappuccino? Hoe reageert mijn lever op mijn favoriete salade (met salami, tomaten en olijven)? Wat doet een roerbakshotel voor mijn vertering? Voor elk patroon van de lever-, verterings- en reserve-energie en elke constitutie worden speciale voedingsadviezen gegeven. Deze zijn voorzien van eenvoudige recepten voor smakelijke, energieverhogende gerechten en dranken (ontbijt, groente- en graangerechten, soep, vlees- en visgerechten en vegetarische gerechten) en geïllustreerd met prachtige kleurenfoto's. Koken met geneeskrachtige voeding is niet zomaar gezond: het biedt ons vooral een onuitputtelijke energiebron, die precies bij ons past!

WAT ZEGT GOOGLE OVER DIT BOEK?

Het Energie Herstelplan, een boek en website over geneeskrachtige voeding, door Marijke de Waal Malefijt en Tanja Visser

View energieherstelplan.nl, Het Energie Herstelplan, een boek en website over geneeskrachtige voeding, door Marijke de Waal Malefijt en Tanja Visser

6e druk! Marijke de Waal Malefijt en Tanja Visser Energie Het Herstelplan Energie door geneeskrachtige voeding Het Energie Herstelplan Energie door geneeskrachtige ...

HET ENERGIE HERSTELPLAN

[Lees verder...](#)