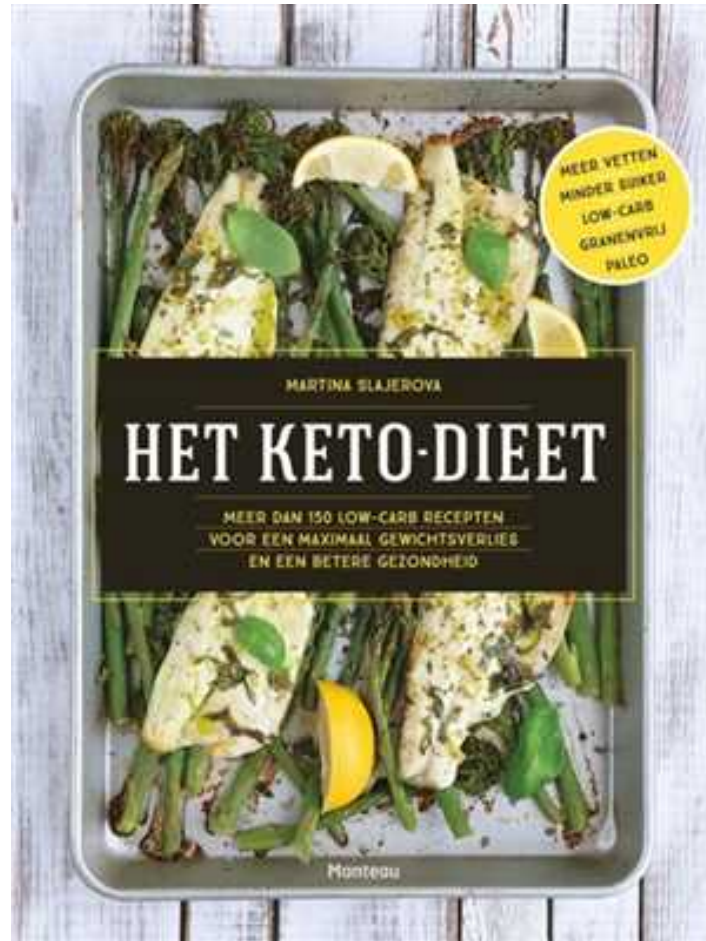


Trefwoorden: Het keto-dieet download gratis pdf, Het keto-dieetboek pdf gratis, Het keto-dieet lees online, Het keto-dieet torrent, Het keto-dieet epub gratis in het Nederlands, Het keto-dieet mobi compleet

Het keto-dieet PDF

Martina Slajerova



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



Schrijver: Martina Slajerova

ISBN-10: 9789022332986

Taal: Nederlands

Bestandsgrootte: 3026 KB

OMSCHRIJVING

Door voedsel te eten dat veel goede vetten bevat, gematigd eiwitten en weinig tot geen koolhydraten, raakt je lichaam in ketose. De lever gaat keto-lichamen produceren, moleculen die energie leveren tijdens perioden van beperkte koolhydraatname. Daardoor richt de stofwisseling van het lichaam zich niet langer op het verbranden van glucose (de grootste energiebron uit koolhydraten) maar op het verbranden van vet. Bijkomende voordelen zijn dat je minder hongerig bent, geen schommelingen in de bloedsuikerspiegel hebt en geen spiermassa verliest. 'Het keto-dieet' bevat meer dan 150 recepten en praktische informatie over de ketogene levensstijl. Martina Slajerova, oprichter van het KetoDiet-blog, geeft een complete handleiding voor het keto-dieet, gebaseerd op de meest recente onderzoeken.

WAT ZEGT GOOGLE OVER DIT BOEK?

Hou je van een koolhydraatarm of suikerarm eetpatroon en wil je je stofwisseling dat extra duwtje geven om gewicht te verliezen? Dan is het keto-dieet perfect voor jou.

Vermoeidheid In de beginfase van het ketogeen dieet ervaart bijna iedereen vermoeidheid. Het lichaam is niet gewend om te functioneren zonder koolhydraten. Er

Duidelijke uitleg over het Keto Dieet. Ervaringen, Voorbeeld Voedingsschema en Recepten. Is het Keto Dieet Gevaarlijk? Lees alles over de nadelen en download de ...

HET KETO-DIEET

[Lees verder...](#)