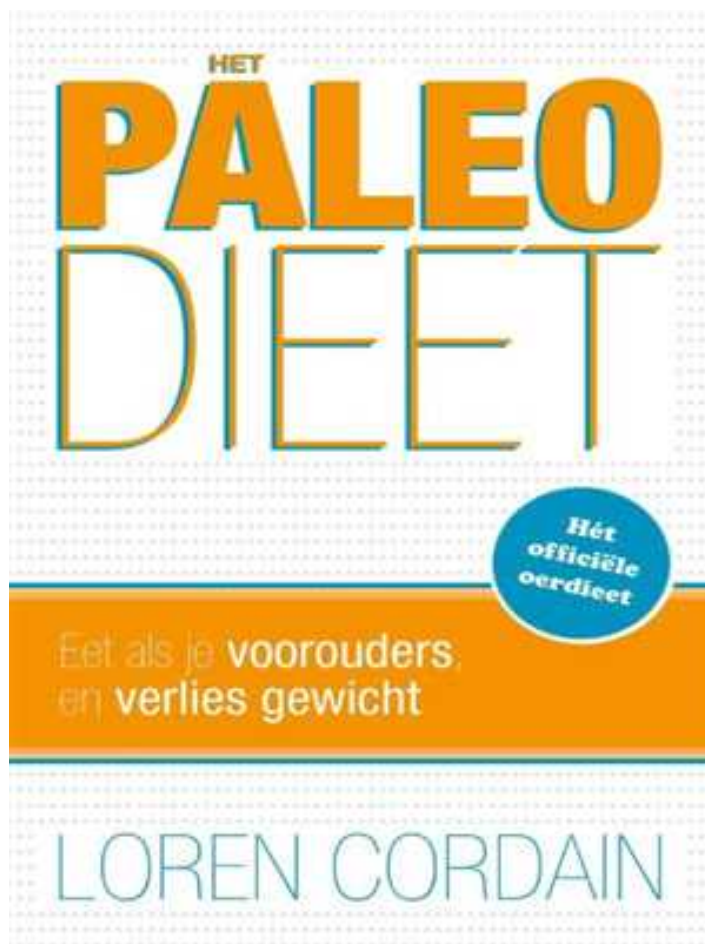


Het paleodiet PDF

Loren Cordain



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



Schrijver: Loren Cordain
ISBN-10: 9789021557830
Taal: Nederlands
Bestandsgrootte: 2327 KB

OMSCHRIJVING

De megabestseller uit de USA nu in Nederland Eet zoals je verre voorouders en verlies gewicht. Dat is de kern van het Paleodieet. Na het megasucces in Amerika, waar meer dan 100.000 exemplaren zijn verkocht, is het dieet (in lijn van de Voedselzandloper) eindelijk naar Nederland gehaald. Het Paleodieet is een veel gevolgd dieet. Het gaat ervanuit dat je eet zoals je verre voorouders uit de oertijd, omdat onze bouw en ons DNA daar nu eenmaal op zijn ingesteld. Onbewerkte voeding uit het seizoen en de eigen regio is goed voor je, gefabriceerd eten dat je grootouders niet zouden herkennen, is slecht voor je. Eet daarom als een neanderthaler: veel groenten, zaden, bessen, vis en af en toe wat vlees. Gluten, geraffineerde suiker, e-nummers en alcohol waren de oermens volkomen vreemd! Auteur Loren Cordain is de grondlegger en expert van het Paleodieet. Hij is gespecialiseerd in voedingswetenschappen en onderzoek naar lichamelijke oefening. Hij schreef deze bestseller aan de hand van de laatste wetenschappelijke inzichten en voegde hier tevens heerlijke recepten aan toe. Het resultaat van het Paleodieet? Je bent gezonder, slanker, fysiek sterker en hebt meer energie.

WAT ZEGT GOOGLE OVER DIT BOEK?

Op Paleodiet.net hebben we veel heerlijke Paleo dieet recepten voor ontbijt, lunch, avondeten, toetjes en heerlijke Paleo dieet snacks en tussendoortjes.

Hier vind je een uitgebreide paleo lijst met voeding die je kunt eten tijdens het Paleo dieet. In deze lijst vind je vlees, groenten, fruit, noten, zaden en olie ...

Het Nederlandse wetenschappelijke paleodiet onderzoek; Uiensoep; Eetbare zaden; Slaatje van kabeljauwlever; Bataat-pastinaak tartaartje; De opleiding voor ...

HET PALEODIEET

[Lees verder...](#)