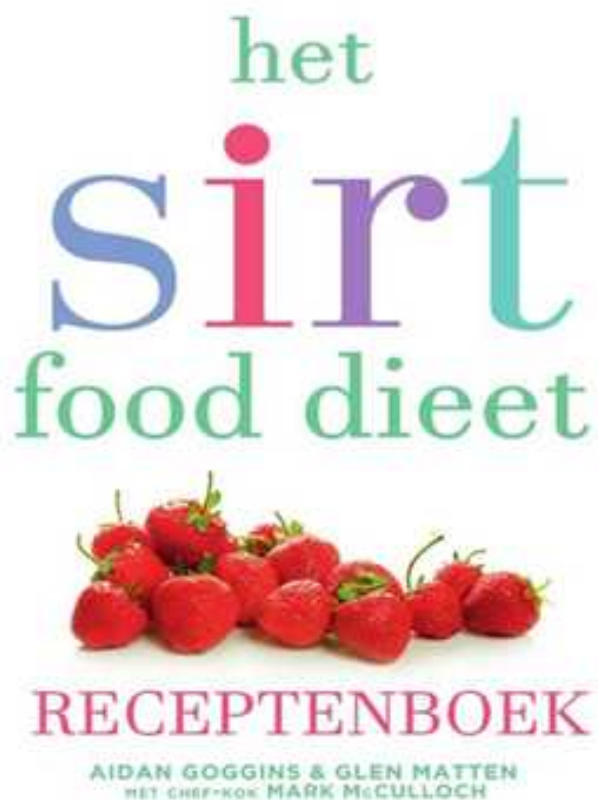


Trefwoorden: Het sirtfood dieet receptenboek download gratis pdf, Het sirtfood dieet receptenboekboek pdf gratis, Het sirtfood dieet receptenboek lees online, Het sirtfood dieet receptenboek torrent, Het sirtfood dieet receptenboek epub gratis in het Nederlands, Het sirtfood dieet receptenboek mobi compleet

---

## Het sirtfood dieet receptenboek PDF

Aidan Goggins



*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: Aidan Goggins  
ISBN-10: 9789000355143  
Taal: Nederlands  
Bestandsgrootte: 4400 KB

## OMSCHRIJVING

"Het Sirtfood dieet is het dieet waar iedereen over praat, niet in de laatste plaats omdat je dingen mag die meestal verboden zijn, bijvoorbeeld chocola, rode wijn en koffie.' The Mirror En dan nu doorpakken met het receptenboek! Het Sirtfood dieet is niet zomaar een dieet, maar een levensstijl. Het dieet waar menig atleet, personal trainer en celebrity bij zweert, was al groot in Engeland. En sinds de verloren kilo's van zangeres Adele aan het dieet worden toegeschreven, is het ook in Nederland en Amerika een hot topic. Voedingsdeskundigen Aidan Goggins en Glen Matten zetten ons eetpatroon op zijn kop met hun wetenschappelijk onderbouwde schema voor gewichtsverlies en een betere gezondheid. Sirtfood is de verzamelnaam voor voedingsmiddelen die een groep genen - genaamd sirtuïnes - stimuleren. Als de sirtuïne, ook wel de skinny gene genoemd, eenmaal geactiveerd is, verbrand je vet en bouw je spiermassa op. In navolging van Het Sirtfood dieet verschijnt nu het bijbehorende receptenboek. Voor iedereen die met lekkere recepten op basis van deze slimme ingrediënten af wilt vallen. De meer dan honderd recepten zitten boordevol smaak en bevatten de officiële top 20 van sirtfoods, zoals boerenkool, peterselie, aardbeien, boekweit, walnoten, kurkuma, pure chocola en zelfs koffie en rode wijn! Met dit onontbeerlijke receptenboek vol voedingsadviezen en tips kun je je eigen voedingsschema maken, dat je aanpast aan je eigen routine, budget en dieet. Aidan Goggins en Glen Matten zijn beiden voedingsdeskundigen. Goggins interesse in de heilzame werking van voeding werd geboren door zijn wens zijn auto-immuunziekte te bestrijden. Hij heeft naast sporters ook Pippa Middleton begeleid. Matten noemt zichzelf een nutrition nerd en full on foodie. Hij is een veelgevraagd spreker. "Het Sirtfood dieet is het meest besproken dieet van 2016.' Marie Claire UK "Een no-nonsense dieet waarvan je veel afvalt en dat ongelooflijk goed is voor de gezondheid. Ik ben een enorme fan!" Lorraine Pascale, tv-chef bij BBC "Een openbaring voor mijn eetpatroon.' David Haye, zwaargewicht bokskampioen

## **WAT ZEGT GOOGLE OVER DIT BOEK?**

Get this from a library! Het sirtfood dieet receptenboek. [Aidan Goggins; Glen Matten; Mark McCulloch; Astrid Werumeus Buning]

De zangeres Adele is flink afgevallen en zij zegt dat dit te danken is aan het 'Sirtfood dieet'. Onlangs is er ook een boek over dit dieet verschenen in het Nederlands.

Bestel Het sirtfood dieet - receptenboek Voor 23:00 besteld, morgen in huis! 20% korting voor vaste klanten Altijd een inspirerend advies

**HET SIRTFOOD DIEET RECEPTENBOEK**

[Lees verder...](#)