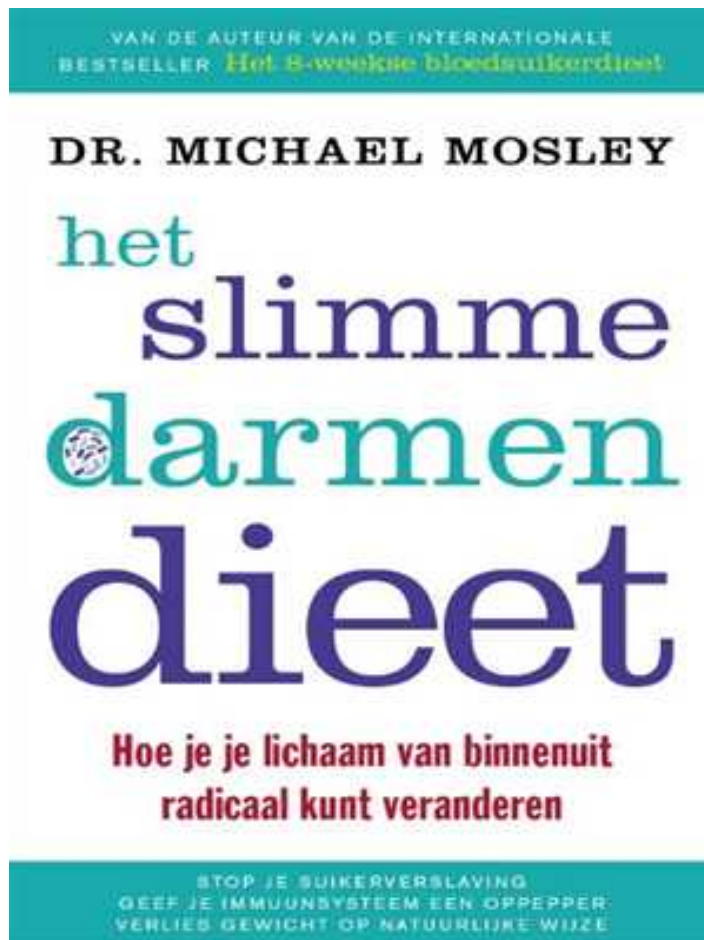


Het slimmedarmendieet PDF

Michael Mosley



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



Schrijver: Michael Mosley
ISBN-10: 9789057124952
Taal: Nederlands
Bestandsgrootte: 1814 KB

OMSCHRIJVING

Inclusief een 2-fasen dieetplan om je darmen te herstellen en te resetten. "Ik ben een van de weinige mensen die een camera hebben ingeslikt en hun eigen darmen in actie hebben gezien – een opmerkelijk iets. In dit boek laat ik je zien hoe je darmen je maken tot wie je bent en wat je daaraan kunt doen." – Dr. Michael Mosley Je darmen bevatten miljoenen neuronen en zijn verbazingwekkend slim. Ze worden ook wel "ons tweede brein" genoemd. Ze zijn ook de thuisbasis van 1 à 2 kilo microbiom, een leger van microben die je humeur, je gewicht en je immuunsysteem beïnvloeden. Dr. Michael Mosley neemt ons mee op een onthullende reis door de darmen. Hij laat zien hoe junkfood en overmatig gebruik van antibiotica veel "goede" darmbacteriën hebben weggevaagd, wat heeft geleid tot allergieën, voedselintoleranties en obesitas. Er bestaat voedsel dat goed is voor je darmflora, maar van slechts zeer weinig producten is de positieve werking wetenschappelijk bewezen. Van prebiotica en probiotica tot gefermenteerde voedingsmiddelen en supplementen: Michael Mosley legt uit welke nuttig zijn en welke niet. 'Het slimmedarmendieet' bevat vele recepten, menuplannen, checklists en tips: alles wat je nodig hebt om je eetgewoontes aan te passen en je darmen gezonder te maken. Na zijn afstuderen als arts ging Dr. Michael Mosley werken bij de BBC als presentator en producer van documentaires. Hij schreef eerder de internationale bestsellers 'Het vastendieet' en 'Het 8-weekse bloedsuikerdieet'.

WAT ZEGT GOOGLE OVER DIT BOEK?

voorjaar 2018 DR. Michael Mosley Inclusief een 2-fasen dieetplan om je darmen te herstellen en te resetten. Het slimmedarmendieet Hoe je je lichaam van binnenuit ...

Wat zijn goede en verkeerde bacteriën in je darmen? Wat voor invloed hebben darmen op je gewicht, gezondheid en je psyche? En hoe kun je je darmen heel gezond houden?

Win deze prijs op Gezondnu.nl. Win het boek Het slimmedarmendieet. Om deze prijsvraag te winnen: Vul in en win. De leukste prijsvragen en winacties vind je dagelijks ...

HET SLIMMEDARMENDIEET

[Lees verder...](#)