

## Het vastendieet 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: 9789035140066  
Taal: Nederlands  
Bestandsgrootte: 4027 KB

## OMSCHRIJVING

Mosley en Spencer introduceren een nieuwe, revolutionaire manier van diëten, waar iedereen over de hele wereld het over heeft. Het is echt zo simpel als het klinkt: vijf dagen in de week mag je eten volgens je normale eetpatroon en twee dagen moet je 'vasten': 500 calorieën per dag voor vrouwen, 600 voor mannen. Uit wetenschappelijk onderzoek is gebleken dat dit dieet er niet alleen voor zorgt dat de kilo's ervan afvliegen, maar ook dat het risico op ziektes als diabetes, hartaandoeningen en kanker daalt. Het vastendieet bevat een calorieënteller en recepten om dit simpele geheim gemakkelijk en smakelijk deel uit te laten maken van je dagelijkse bestaan. Nooit eerder was diëten zo laagdrempelig! Dr. Michael Mosley (1957) werd bekend met zijn bbc-programma's over biologie, gezondheid, het menselijk lichaam, voedsel en vasten. Mimi Spencer (1967) werd bekroond voor haar werk als voedingsjournalist. Zij schrijft voor diverse kranten en bladen zoals The Guardian, Marie Claire en Observer Food Monthly.

## WAT ZEGT GOOGLE OVER DIT BOEK?

In Groot-Britannië is het volop een trend: het 5:2 vastendieet. Met 5 dagen per week eten wat u wil, en 2 dagen niet meer dan 500 kcal per dag voor ...

Wie profiteert van het vastendieet? Naast het feit dat het vastendieet mensen een nieuwe manier geeft om af te vallen, is het vastendieet tevens ontwikkeld door ...

In augustus van 2012 zond de BBC een spraakmakende documentaire uit over het zogenaamde '5/2 dieet' (5:2 dieet). In de documentaire 'Eat, Fast & Live...

**HET VASTENDIEET**

[Lees verder...](#)