

Lekker Gezond 50 + PDF

H. de Hond



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



Schrijver: H. de Hond
ISBN-10: 9789087240134
Taal: Nederlands
Bestands grootte: 1807 KB

OMSCHRIJVING

Mannen zouden best wat meer naar hun lichaam mogen luisteren. Dat past weliswaar niet in hun machobeeld, want praten over gezondheidsproblemen is namelijk niet echt stoer en meer iets voor vrouwen. Auteur en uroloog Han de Hond gaat dit taboe doorbreken. Veel ouderdomsklachten en ongemakken van de 50+ man zijn nog te voorkomen, als ze maar bijtijds ontdekt worden. En met gezonde voeding valt ook heel wat te bereiken. Lekker Gezond 50+ is een praktisch boek met informatie, uitleg en testjes over alle mogelijke klachten van de ouder wordende man. De smakelijke recepten sluiten daar prima op aan. Han de Hond is ook auteur van Lekker Gezond Gewicht.

WAT ZEGT GOOGLE OVER DIT BOEK?

De tijd om goede voornemens te maken is weer aangebroken. Het Voedingscentrum komt met vijf ideeën voor 50-plussers om gezonder te eten. Iets voor jou?

Lekker Gezond 50+ is een praktisch handboek voor en over de ouder wordende man. Wie dit boek leest, kan sneller inschatten of er al dan niet sprake is...

Eureka: driegangendiner voor € 7,50 Een lekker dagmenu voor een fijne prijs en met een gezonde nasmaak? Wip dan even langs bij Eureka, een sociaal ...

[Lees verder...](#)