

Oergondisch genieten PDF

Ria Penders



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: Ria Penders
ISBN-10: 9789081772815
Taal: Nederlands
Bestandsgrootte: 1841 KB

OMSCHRIJVING

Het kookboek Oergondisch genieten leidt je naar meer gezondheid en vitaliteit. De basis van dit boek vormt oervoeding; de laatste wetenschappelijke onderzoeken geven aan dat oervoeding een optimale manier van voeden is voor de mens. Oervoeding is een eerlijke pure voeding met veel groente, fruit, noten, zaden, ei, vis en vlees. Alle recepten zijn vrij van de meest voorkomende allergenen zoals granen, zuivel, suikers, peulvruchten en planten van de nachtschadefamilie zoals aardappel en tomaat. Het kookboek bevat veel inhoudelijke kennis om je inzicht te geven. Daarbij levert dit kookboek meer dan 250 praktische recepten om de overstap naar oervoeding zo eenvoudig mogelijk te maken. Het laat je zien dat oervoeding heel smakelijk is. Oergondisch genieten is samengesteld door twee deskundigen op het gebied van voeding en gezondheid. Vanuit hun passie voor de heilzamewerking van oervoeding hebben zij hun kennis en praktijkervaring gebundeld en samengebracht in dit bijzondere kookboek vol met wetenswaardigheden. Ria Penders, natuurdiëtist en PNI-therapeut Tijdens mijn zoektocht naar een optimale gezondheid voor zowel mijzelf als mijn cliënten zijn in de loop der jaren vele inzichten veranderd. Daarin ben ik meegegaan en ben ik uiteindelijk uitgekomen bij de oorsprong. Oervoeding is de basis. Yvonne van Stigt, PNI-therapeut In mijn praktijk laat ik de mensen ervaren hoe hun lichaam weer optimaal kan functioneren door middel van een leefstijlverandering waarvan oervoeding de basis is. Het effect van deze behandeling is in het algemeen groot en vooral duurzaam. Het lichaam kan de meeste kwalen zelf oplossen, mits het daarvoor de juiste bouwstenen heeft. De Psycho-Neuro-Immunologie (PNI) is een jonge wetenschap die onderzoekt hoe alle lichaamssystemen, waaronder het zenuwstelsel, het immuunsysteem en gedachten en emoties, elkaar beïnvloeden. Voeding, beweging en stress zijn drie factoren die tot in essentie de werking van alle lichaamssystemen bepalen. Door inzicht te hebben in al deze werkingsmechanismen, kan effectief worden ingegrepen om het lichaam en de geest weer optimaal te laten functioneren. ISBN 978 90 817728 1 5 www.oergondischgenieten.nl

WAT ZEGT GOOGLE OVER DIT BOEK?

Het kookboek Oergondisch genieten leidt je naar meer gezondheid en vitaliteit. De basis van dit boek vormt oervoeding.

'Oergondisch genieten' is een zeer compleet en duidelijk boek over alle voordelen van oervoeding, ook weer voorzien van een heleboel recepten.

Oergondisch Genieten (hardcover). Oergondisch genietenHet kookboek Oergondisch genieten leidt je naar meer gezondheid en vitaliteit. De basis van dit boek vormt ...

OERGONDISCH GENIETEN

[Lees verder...](#)