

Voeding het ultieme medicijn



Genre:	Gezondheid
ISBN:	9789044750232
Taal:	Nederlands
Auteur:	Klaus Oberbeil
Verschenen:	26-02-2018
Uitgever:	Deltas\Chantecler
Bladzijden:	224 pp.

[Voeding het ultieme medicijn.pdf](#)

[Voeding het ultieme medicijn.epub](#)

Wat hebben we nodig om elke dag opgewekt, dynamisch en vol energie te zijn? Om vierentwintig uur per dag te presteren, heeft ons lichaam behoefte aan voldoende voedingsstoffen. En die kunnen we alleen via de juiste voeding binnenkrijgen. In dit boek ontdekt u hoe ons lichaam is opgebouwd en hoe het functioneert. U krijgt inzicht in welke stoffen waarvoor verantwoordelijk zijn en welke levensmiddelen u moet eten om bepaalde vitamines, mineralen, koolhydraten, vetzuren en eiwitten op te nemen. Door middel van een gericht samengestelde voeding kunt u bovendien allerlei kwaaltjes en ouderdomsverschijnselen voorkomen en zelfs verhelpen. Stel uw goede voornemens niet langer uit en start vandaag nog met een gezonde voeding! Dit boek biedt:- Een duidelijke kijk op het lichaam, de stofwisseling en de voedingsstoffen- Uitleg over hoe de juiste voeding kan helpen bij de meest voorkomende klachten- Lekker én gezonde recepten voor ontbijt, tussendoortjes, lunch en avondmaal Klaus Oberbeil is bekend als medisch journalist en auteur van boeken over gezondheid en voeding. Hij is gespecialiseerd in moleculenbiologie en genonderzoek en komt vaak op tv, de radio en in de pers.