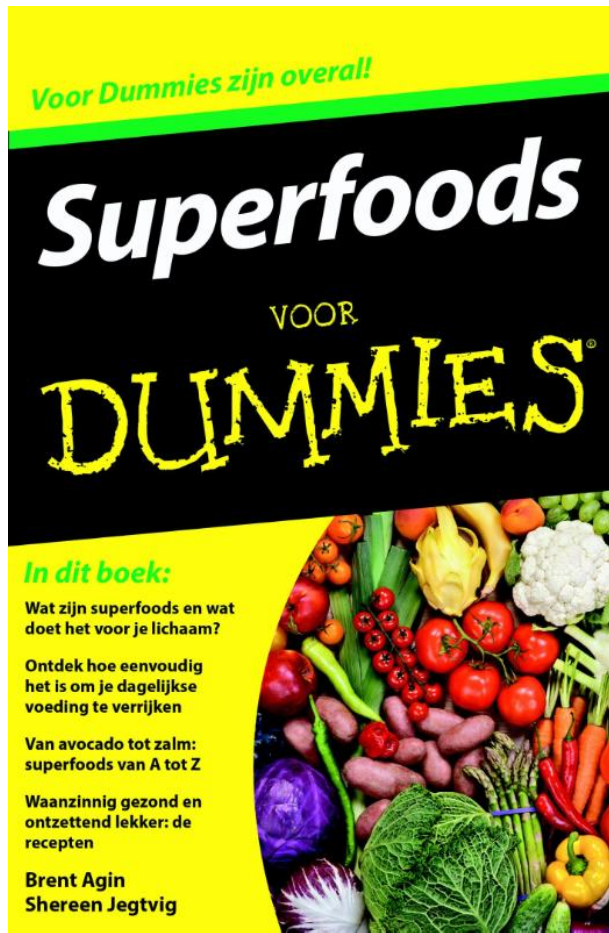


Superfoods voor Dummies



Auteur:	Brent Agin ; Shereen Jegtvig
Genre:	Koken
Taal:	Nederlands
Uitgever:	Voor Dummies
ISBN:	9789045351353
Verschenen:	15-09-2015

[Superfoods voor Dummies.pdf](#)

[Superfoods voor Dummies.epub](#)

Wil jij gezonder eten, afvallen en je weerstand versterken? Dat kan met superfoods! Dit enthousiasmerende boek vertelt je alles wat je daarvoor moet weten: waarom je superfoods nodig hebt, wat de wetenschap erachter is, hoe je superfoods bereidt en hoe je ervan kunt profiteren. Van bananen en worteltjes tot havermout en sardines: dit boek geeft je een gezonde kijk op goed eten! Brent Agin is huisarts en heeft een eigen praktijk gericht op voeding en verbetering van de gezondheid. Als medisch directeur van een succesvolle afval- en laserkliniek geeft hij patiënten advies over gezondheid en ouder worden.

Shereen Jegtvig is auteur met meer dan twintig jaar ervaring op het gebied van gezondheid en voeding.