



288041
N.E.X.T. Company
Bernard Zweerslaan 10
3741 HN BAARN

betreft

Visser, Loes / Zou't! : laat voeding uw medicijn zijn en medicijn uw voeding - EAN 9789079677702

datum

21 augustus 2019

pagina

1

Geachte relatie,

Bovenstaande titel is onlangs op aanschafinformatie aangeboden aan de openbare bibliotheken. Hieronder vindt u de recensietekst, zoals die door NBD Biblion is gepubliceerd.

Zou't! : laat voeding uw medicijn zijn en medicijn uw voeding / Loes Visser ; redactie: Jolanda van der Toorn-Hoekstra. - Eerste druk, Baarn : N.E.X.T. Company Publishers, mei 2019. - 191 pagina's : illustraties ; 22 cm.

Omdat de auteur de keuze had tussen de rest van haar leven medicijnen met ernstige bijwerkingen slikken of een alternatieve manier vinden om gezonder te worden, is ze zich gaan verdiepen in zowel gezonde als ongezonde voeding. En met succes, want ze kon na korte tijd met alle medicijnen stoppen. Ze heeft uitgebreid onderzoek gedaan naar de effecten van o.a. conserveringsmiddelen, geur- en kleurstoffen, zout, zetmeel, vetten en zoetstoffen op de gezondheid en energiehuishouding. Daar tegenover stelt ze de voordelen van voedsel dat onbewerkt is en niet uit een fabriek afkomstig is. Het eerste deel van het boek beschrijft op duidelijke manier waarom en hoe het eten van gefabriceerd voedsel het lichaam ondermijnt en het tweede deel biedt vele gezonde recepten en dagmenu's. De ingrediënten zijn makkelijk te vinden en de recepten eenvoudig te bereiden. Ze zijn gevarieerd, gezond en lekker. Misschien vinden meer lezers het jammer dat dit deel maar een vierde van het totaal van het boek inneemt. Het is mooi vormgegeven, prima ingedeeld en opvallend lekker geschreven. En zeer motiverend.

Recensent: F. van Soelen

Bestelnummer: 2019104355

groet,

NBD Biblion
Afd. Redactie / BU Data
E mi@nbdbiblion.nl
T (079) 344 0156

©copyright NBD Biblion B.V. Dit is een auteursrechtelijk beschermd product en valt onder de Algemene Voorwaarden van NBD Biblion.

[Huygensstraat 1, 2721 LT Zoetermeer](#) ▶ [Postbus 7454, 2701 AL Zoetermeer](#) ▶ www.nbdbiblion.nl ▶ T (079) 3440 344
[ABN-AMRO Bank IBAN NL22 ABNA 0416 7127 46](#) ▶ [BIC ABNANL2A](#)
[Rabobank IBAN NL73 RABO 0155 1964 13](#) ▶ [BIC RABONL2U](#) ▶ [KvK 27248149](#) ▶ [BTW NL81/0459462B01](#)