

# Wat is nu gezond ?



<b>ISBN:</b>	9789035131330
<b>Bladzijden:</b>	197 pp.
<b>Auteur:</b>	Martijn B. Katan
<b>Taal:</b>	Nederlands
<b>Uitgever:</b>	Bert Bakker

[Wat is nu gezond ?.pdf](#)

[Wat is nu gezond ?.epub](#)

Er wordt veel gesproken en geschreven over voeding en gezondheid. Zoveel dat het voor de meeste mensen steeds moeilijker wordt om te bepalen wat gezond is en wat niet. En dat is jammer, want er is best veel bekend over voeding. Martijn Katan beschrijft in 'Wat is nou gezond?' wat er wetenschappelijk vaststaat over voeding en gezondheid. Hij loopt met de lezer de dag door en geeft aan wat bewezen gezond is, wat absoluut een fabel is en waarvan niet bekend is wat het doet omdat er nog geen grondig wetenschappelijk onderzoek naar is verricht. Dit is een eerlijk boek dat lezers ingrediënten in handen geeft waarmee ze zelfde kans op een gezonder leven kunnen vergroten. Want wat er wél bekend is over voeding kan al veel uitmaken voor je gezondheid.

Bovendien kun je je moeite en kosten besparen als je alleen die dingen doet waarvan bewezen is dat ze werken.