

Wat moet ik nu geloven dokter?



Language	Dutch
Pages:	268
Author:	Hendrik Cammu
Published:	2017 by Uitgeverij Lannoo
Goodreads Rating:	3.73

[Wat moet ik nu geloven dokter?.pdf](#)

[Wat moet ik nu geloven dokter?.epub](#)

We vinden een gezonde voeding en goed bewegen steeds belangrijker, maar verliezen de weg in de stroom van nieuwe, soms tegenstrijdige onderzoeken over voeding en beweging.

Wat moeten we nu geloven? Wat is echt gezond? Dokter Hendrik Cammu gaat in *Wat moet ik nu geloven, dokter?* op zoek naar de beste versie van de waarheid over voeding en bewegen. Hij doorploegde alle mogelijke wetenschappelijke toptijdschriften op zoek naar bewijzen in de beste studies. Op een wetenschappelijk onderbouwde maar toegankelijke manier legt hij uit wat de rol is van voeding voor onze gezondheid en onze levensverwachting.

Dit is geen dieetboek met concreet voedingsadvies, maar een heldere synthese over eten en bewegen, die de bezorgde en bewuste lezer helpt om de bomen door het bos te zien. De 'waarheid' over voeding, beweging en gezondheid is heel genuanceerd en vaak een kwestie van gezond verstand. 'Met mate en gevarieerd eten blijft veruit het belangrijkste voedingsadvies.'