

EET JE GEZOND

Gezondheid is ons grootste goed. En die gezondheid ligt grotendeels voor het rapen. Of beter: voor het plukken en oogsten. Want een gulle consumptie van groenten en vruchten vermindert niet alleen je risico op hart- en vaatziekten en op tal van kankers, je houdt ook je lichaamsgewicht beter onder controle en je blijft er langer jong en stralend uitzien.

TEKST: MARLEEN FINOULST • ILLUSTRATIE: ELLEN VAN ENGELEN

