

HET
PALEO
DIEET

Hét
officiële
oerdieet

Eet als je voorouders,
en verlies gewicht


LOREN CORDAIN



KOSMOS

www.kosmosuitgevers.nl

www.kosmosuitgevers.nl

 @Kosmosuitgevers

Oorspronkelijke titel: *The Paleo Diet. Lose Weight and get Healthy by Eating the Foods You Were Designed to Eat*

Oorspronkelijke uitgever:

© 2002, 2011 Loren Cordain

Published by special arrangement with Houghton Mifflin Publishing Company

© 2014 Kosmos Uitgevers, Utrecht/Antwerpen, onderdeel van
VBK | media

Vertaling: Vitataal

Omslagontwerp: Oranje Vormgevers

Lay-out binnenwerk: 2-D'sign, Amersfoort

ISBN 978 90 215 5783 0

ISBN e-book 978 90 215 5784 7

NUR 443

Alle rechten voorbehouden / All rights reserved

Niets uit deze uitgave mag worden veeleelvoudigd en/of openbaar gemaakt door middel van druk, fotokopie, microfilm of op welke andere wijze en/of door welk ander medium ook, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.

Deze uitgave is met de grootst mogelijke zorgvuldigheid samengesteld. Noch de maker, noch de uitgever kan aansprakelijk worden gesteld voor eventuele schade als gevolg van mogelijke onjuistheden en/of onvolledigheden in deze uitgave.

Inhoud

Voorwoord bij de herziene uitgave	7
Dankwoord	12
Deel een Over het Paleodiet	13
Inleiding	15
1 Niet zomaar weer een lowcarbdiët	21
2 De basisprincipes van het Paleodiet	37
3 Waar het misging met onze voeding en wat je daaraan kunt doen	56
Deel twee Afvallen met het Paleodiet en ziekten voorkomen en genezen	79
4 Afvallen met het Paleodiet	81
5 Metaboolsyndroom: een beschavingsziekte	95
6 Voeding als geneesmiddel: hoe het Paleodiet je geestelijk en lichamelijk gezonder maakt	104
Deel drie Het Paleodiet	121
7 Lekker eten: wat wel en wat niet	123
8 Handleiding voor het Paleodiet	138
9 Maaltijdsuggesties voor de drie niveaus van het Paleodiet	165
10 Paleorecepten	191
11 Paleo-oefeningen	229
12 Het Paleodiet in het dagelijks leven	242
Appendix A	
Zuur-basewaarden van veel gegeten voedingsmiddelen	246
Appendix B	
Vergelijking van het vetgehalte van vlees uit de voedingsindustrie en wild	247
Appendix C	
Praktische wereldwijde toepassing van het Paleodiet	248

Inleiding

Mijn leven lang ben ik al geboeid door de relatie tussen voeding en gezondheid, en gefascineerd door antropologie en de oorsprong van de mens. Dit boek vormt de culminatie van die belangstelling. Op het eerste gezicht hebben die wetenschappelijke disciplines misschien weinig met elkaar te maken, maar ze staan nauw met elkaar in verband. De oorsprong van de mens, het allereerste begin van ons bestaan, is terug te voeren op een cruciale verandering in de voedingsgewoonten van onze voorouders, waardoor onze grote hersenen, waarin allerlei stofwisselingsprocessen worden aangestuurd, zich konden ontwikkelen. Door de landbouwrevolutie en doordat we granen gingen eten, konden we ons bestaan als jagers-verzamelaars opgeven en kon de enorme industriële en technologische maatschappij ontstaan die we nu kennen.

Zoals je in dit boek zult lezen, is het probleem echter dat we genetisch zijn geprogrammeerd om te eten wat de jagers-verzamelaars aten. Veel van de gezondheidsproblemen waar we nu mee te maken, hebben zijn het directe gevolg van wat we eten, en niet-eten. Dit boek zal je laten zien waar het verkeerd ging en hoe het gangbare westerse voedingspatroon, maar ook zogenaamd gezonde diëten, ons paleolithische (uit de steentijd) gestel in de war schoppen. Het zal je ook laten zien hoe je kunt afvallen en gezond kunt leven door te eten zoals onze voorouders, de jagers-verzamelaars, aten, zoals de natuur het heeft bedacht.

De reden voor dit boek was eenvoudig: het Paleodieet is het enige voedingspatroon dat naadloos aansluit op onze genetische structuur. Niet meer dan 333 generaties geleden, en de 2,5 miljoen jaar daarvoor, at ieder mens op aarde zo. Dit voedingspatroon is het meest geschikt voor ons allemaal. Het is een manier van eten die je een leven lang kunt volhouden en die je gewicht zal normaliseren en je gezondheid zal verbeteren. Ik heb het voedingspatroon niet bedacht, dat heeft de natuur gedaan. Het voedingspatroon zit in onze genen.

Ruim twintig jaar geleden las ik het boek over het vegetarisme, met de titel: *Are You Confused?* Dat omschrijft heel aardig hoe de meesten van ons zich voelen over alle tegenstrijdige berichten die wetenschappers en medici dagelijks over ons uitstorten en die zeggen wat we wel en niet mogen eten om gezond te worden en af te vallen.

Er is een lichtpuntje: in de afgelopen 25 jaar zijn wetenschappers en artsen over de hele wereld het eens geworden over wat de kern moet vormen van een gezond voedingspatroon, en dat is deels te danken aan het werk van mijn collega dr. S. Boyd Eaton van Emory University in Atlanta. In 1985 publiceerde Eaton een baanbrekend wetenschappelijk artikel met als titel 'Paleolithic Nutrition' in het prestigieuze tijdschrift *New England Journal of Medicine* waarin hij stelde dat de voedingsgewoonten van onze voorouders uit de steentijd het ideale dieet vormden. Hoewel dit al langer bekend was bij een aantal artsen, wetenschappers en antropologen, bracht het artikel van dr. Eaton het onder de aandacht van het grote publiek.

Dr. Eaton paste het meest fundamentele en diepgaande concept uit de biologie en geneeskunde, dat van evolutie door natuurlijke selectie, toe op voeding en gezondheid. Hij had een simpel uitgangspunt: onze genen bepalen onze voedingsbehoefte. En onze genen zijn gevormd door de selectieprocessen van de paleolithische omgeving, dus ook het voedsel dat onze voorouders aten.

Het meeste moderne voedsel staat haaks op onze genetische structuur die, zoals ik in dit boek zal bespreken, in feite dezelfde is als die van onze voorouders uit de steentijd. Dit is de reden voor veel van onze moderne ziekten. Door terug te gaan naar het soort voedsel waarvoor we genetisch geprogrammeerd zijn, zullen we niet alleen afvallen maar ook weer gezond worden en ons beter voelen.

Ik heb me de afgelopen dertig jaar beziggehouden met voeding en gezondheid, waarvan de laatste twintig jaar met het Paleodieet. Ik heb het voorrecht gehad te kunnen samenwerken met dr. Eaton aan het verfijnen van zijn baanbrekende concept en het bestuderen van een schat aan nieuw bewijsmateriaal. Samen met de vooraanstaande voedingswetenschappers en antropologen heb ik de voedingsgewoonten van onze voorouders, de jagers-verzamelaars, kunnen bepalen. Als we willen weten wat we vandaag moeten eten om gezond en op gewicht te blijven, moeten we weten wat ze toen aten. Onze onderzoeken zijn

gepubliceerd in de meest gerenommeerde wetenschappelijke tijdschriften van de wereld.

Alles staat hier bij elkaar in dit boek, alle kennis over voeding die mijn onderzoeksteam en ik hebben opgedaan van onze voorouders uit de tijd voordat de landbouw bestond. Deel een gaat over wat onze voorouders uit de steentijd aten, de basisprincipes van het Paleodieet en hoe de ontwikkeling van de beschaving ons van ons oorspronkelijke voedingspatroon heeft afgeleid, waardoor we nu dik en ongezond zijn. Deel twee vertelt hoe en hoeveel je kunt afvallen, en hoe het Paleodieet ziekten kan voorkomen en genezen. Deel drie legt uit hoe je het Paleodieet moet volgen, inclusief maaltijdplannen voor de drie niveaus van het dieet en meer dan honderd heerlijke paleorecepten. Want dat is het mooiste van het Paleodieet: je kunt er lekker mee eten, je goed voelen en afvallen! Het boek eindigt met een compleet overzicht van alle wetenschappelijke referenties voor de informatie die erin wordt gegeven.

Hoe het misging met onze gezonde levenswijze

De landbouwrevolutie begon 10.000 jaar geleden, een druppel in de zee vergeleken met de 2,5 miljoen jaar dat er al mensen op aarde leven. Tot die tijd, maar 333 generaties geleden, at iedereen op de planeet mager vlees, vers fruit en groenten. Voor de meeste mensen zijn er nog geen tweehonderd generaties verstreken sinds onze voorouders hun oude manier van leven vaarwel zeiden en met landbouw begonnen. Als je toevallig een Eskimo of een inheemse Amerikaan bent, zijn er nog maar nauwelijks vier tot zes generaties verstreken. Afgezien van een half dozijn piepkleine stammen in Zuid-Amerika en een paar op de Andamaneilanden in de Golf van Bengalen, zijn er geen echte jagers-verzamelaars meer op aarde. Als die paar overgebleven stammen in de komende tien jaar ook verwesteren, zal deze oude manier van leven, die ervoor zorgde dat onze soort kon groeien en tot wasdom kon komen, ophouden te bestaan.

Dat die oorspronkelijke manier van leven van de mens verloren gaat is een ernstige zaak. Waarom? Kijk eens goed naar de mens. We zijn een jammerlijk zootje. We eten te veel, we eten de verkeerde dingen en we zijn dik. In Amerika zijn er meer mensen met overgewicht dan

mensen met een normaal gewicht: 68 procent van alle Amerikaanse mannen boven de 25 heeft (ernstig) overgewicht. We gaan eraan dood. Hart- en vaatziekten zijn de belangrijkste doodsoorzaak in de VS, 35 procent of een op de 2,8 van alle sterfgevallen. Drieënzeventig miljoen Amerikanen hebben last van hoge bloeddruk; 34 miljoen hebben een hoog cholesterolgehalte en 17 miljoen hebben diabetes type 2. Het is geen fraai plaatje. In Nederland is het plaatje niet minder zorgwekkend. Uit cijfers van het CBS blijkt dat 40 procent van de Nederlanders kampt met overgewicht en bij ouderen (tussen de 65 en 75 jaar) is dat zelfs 61,1 procent. In Nederland zijn hart- en vaatziekten weliswaar niet langer doodsoorzaak nummer 1, maar toch sterft nog 1 op de 4 Nederlanders hieraan. Driekwart van de Nederlanders heeft een te hoog cholesterolgehalte, 31,4 procent van de Nederlanders tussen de 30 en 70 jaar heeft een te hoge bloeddruk en 834.100 landgenoten weten dat ze lijden aan diabetes type 2 en nog eens 20.000 mensen lijden eraan, maar weten dat (nog) niet. Er moet hier dus ook snel iets gebeuren.

De meeste mensen beseffen niet hoe gezond onze voorouders uit de steentijd waren. Ze waren mager, fit en leden zelden aan hartziekten of de andere aandoeningen die de bewoners van westerse landen teisteren. Toch denken veel mensen dat het leven in de steentijd zwaar was, dat hun levens ‘armoedig, akelig, wreed en kort’ waren, zoals Thomas Hobbes schreef in *Leviathan*.

Er zijn echter geen historische en antropologische bewijzen voor deze gedachte. Uit de vroege beschrijvingen van jagers-verzamelaars door Europese ontdekkingsreizigers en avonturiers blijkt vrijwel zonder uitzondering dat deze volken gezond, fit, sterk en opgewekt zijn. Jij kunt dat ook worden als je de voedings- en bewegingsadviezen opvolgt die ik in dit boek zal geven.

Ik heb duizenden foto's van jagers-verzamelaars uit het begin van de 19e en 20e eeuw bekeken. Op al die foto's is te zien dat deze inheemse volken mager, gespierd en fit zijn. De paar medische onderzoeken naar jagers-verzamelaars die zijn overgebleven in de 20e eeuw bevestigen de eerdere, geschreven verslagen door ontdekkingsreizigers en kolonisten. Waar ze ook leefden, in de poolgebieden van Canada, de woestijn van Australië of de regenwouden van Brazilië, de medische rapporten waren vergelijkbaar. De volken leden niet aan de

chronische aandoeningen die ons tegenwoordig teisteren. Bovendien waren ze mager en fysiek sterk. De medische bewijzen laten ons zien dat hun lichaamsvet, aerobe fitheid, cholesterolgehalte, bloeddruk en insulinstofwisseling altijd beter waren dan die van de gemiddelde moderne sofahanger. De waarden kwamen in het algemeen overeen met die van gezonde, getrainde sporters.

Hoge bloeddruk (hypertensie) is de belangrijkste risicofactor voor hartziekten in de westerse wereld. Inheemse volken hebben er vrijwel geen last van. De Yanomamo-indianen uit het noorden van Brazilië en het zuiden van Venezuela, die tot het einde van de jaren zestig en het begin van de jaren zeventig geen zout kenden, hadden totaal geen last van hoge bloeddruk. Hun bloeddruk nam ook niet toe met het ouder worden en bleef, naar moderne maatstaven, opmerkelijk laag. Het verbijsterende is dat uit onderzoeken onder Eskimo's op Groenland door dr. Hans Bang en dr. Jørn Dyerberg van het Aalborg Hospital in Aalborg, Denemarken blijkt dat hoewel ze een voedingspatroon kennen dat voor meer dan 60 procent uit voedsel van dierlijke oorsprong bestaat, tussen 1968 en 1978 geen enkele van de 2600 Eskimo's stierf aan een hartaanval. Dit is een van de laagste sterftecijfers die bekend zijn in de medische literatuur. Bij een vergelijkbare groep van 2600 Amerikanen gedurende een periode van tien jaar zouden ongeveer 25 mensen sterven aan hartziekten.

Als je de voedingsadviezen van het Paleodiet in de praktijk brengt, ben je net zo goed beschermd tegen hartziekten als de Eskimo's. Bovendien word je er slank en fit van, net als je vroege voorouders. Dat is je geboorterecht. Door met je voedingspatroon terug te gaan in het verleden, zet je in feite een stap in de toekomst. Je combineert oude voedingswijsheid met de voordelen van de moderne geneeskunde. Zo haal je het beste uit beide werelden.

1 Niet zomaar weer een lowcarbdiët

Welk dieet is er deze week in de mode? Noem het maar en er is een boek over, en er zijn mensen die het kopen in de hoop dat de ponden er op magische wijze af zullen vliegen. Maar hoe kunnen al die diëten gelijk hebben? Sterker nog: heeft *iemand* wel gelijk? Wat moeten we eten? Hoe kunnen we afvallen, het gewicht eraf houden en toch niet de hele tijd een hongergevoel houden? Welk dieet is het beste voor lichaam en geest?

Ik bestudeer al meer dan dertig jaar gezondheid, voeding en fitness, op zoek naar een antwoord op die vragen. Ik ging op zoek omdat ik het verhaal achter de hype, de verwarring en de politieke stellingnames over voeding wilde weten. Ik was op zoek naar de feiten: de simpele, naakte waarheid. Het antwoord vond ik in het verleden, ver in het verleden, bij de mensen uit de oudheid die leefden van de jacht op wilde dieren en op vis en die wilde vruchten en groenten verzamelden. Deze mensen werden ‘jagers-verzamelaars’ genoemd en mijn onderzoeksteam en ik publiceerden onze analyse van het voedingspatroon van de meeste van deze volken (meer dan tweehonderd verschillende volken) in het *American Journal of Clinical Nutrition*. We waren verbijsterd over de veelzijdigheid van hun voeding, maar nog meer verbijsterd over wat ze *niet* aten. Daar kom ik straks op terug; het zal je vast verrassen.

Gezondheidsgeheimen van onze voorouders

Wat hebben wij te maken met de mensen uit de steentijd? Een heleboel eigenlijk. Uit DNA-bewijs blijkt dat de fysiologie van de mens nauwelijks is veranderd in 40.000 jaar tijd. We zijn letterlijk steentijd-mensen in het ruimtetijdperk en onze voedingsbehoefte is hetzelfde gebleven. Onze genen zijn gericht op een wereld waarin we alle voedsel dat we van dag tot dag aten, moesten zien te verkrijgen door

te jagen, vissen of verzamelen uit onze natuurlijke omgeving. Die wereld bestaat niet meer. De natuur bepaalde duizenden jaren voor de komst van de moderne beschaving al wat onze lichamen nodig hebben, voor de mens gewassen ging verbouwen en vee ging houden.

In onze genen zit dus een blauwdruk ingebouwd voor een optimale voeding, een opzet die aangeeft welke voeding ons gezond, slank en fit houdt. Of je nou gelooft dat de bedenker van die blauwdruk God is, of God die via evolutie en natuurlijke selectie handelt, of de evolutie alleen, het eindresultaat is hetzelfde. We moeten ons lichaam het voedsel geven waar het voor ontworpen is.

Stel, je auto is ontworpen voor benzine. Als je diesel in de tank gooit, heeft dat rampzalige gevolgen voor de motor. Datzelfde geldt voor ons: we zijn ontworpen voor de wilde planten en dierlijke voeding die de mens nog maar 333 generaties geleden verzamelde en waarop hij joeg. De belangrijkste ingrediënten van het moderne voedingspatroon (granen, zuivel, geraffineerde suiker, vet en gezouten, bewerkt voedsel) hebben op onze stofwisseling hetzelfde effect als diesel. Deze voedingsmiddelen verstopten onze motor, maken ons dik en ongezond, en veroorzaken ziekten.

Ondanks alle vooruitgang die we geboekt hebben, zijn we afgedwaald van het pad dat de natuur voor ons had aangelegd. Een aantal voorbeelden:

- De mensen uit de steentijd aten geen zuivel. Stel je eens voor hoe lastig het is een wild dier te melken, vooropgesteld dat je er een had kunnen vangen.
- De mensen uit de steentijd aten nauwelijks granen. Dat klinkt ontluisterend in onze oren, maar voor de meeste volken uit de oudheid waren granen een soort noodvoedsel.
- De mensen uit de steentijd deden geen zout in hun eten.
- De enige geraffineerde suiker die de mensen uit de steentijd aten, was honing, als ze het al konden vinden.
- Het voedingspatroon in de steentijd werd gekenmerkt door wild, mager dierlijk voedsel. Naar moderne maatstaven gemeten aten de mensen veel proteïnen, en veel minder koolhydraten.
- Vrijwel alle koolhydraten die de mensen in de steentijd aten, waren afkomstig van zetmeelarme wilde vruchten en groenten. Ze kregen

dus veel minder koolhydraten binnen maar veel meer vezels dan in het gemiddelde moderne voedingspatroon.

- De belangrijkste vetten in de steentijd waren gezonde, enkelvoudige en meervoudige onverzadigde en omega-3-vetten, niet de transvetten en verzadigde vetten die ons moderne voedingspatroon kenmerken.

In dit boek keren we terug naar het voedingspatroon waar we genetisch op geprogrammeerd zijn. Het Paleodiet is niet zomaar een stap terug in de tijd. Het is de sleutel tot *snel gewichtsverlies, effectieve gewichtsbeheersing en, bovenal, een levenslange gezondheid*. Het Paleodiet maakt gebruik van lichaamseigen mechanismen, die over miljoenen jaren zijn geëvolueerd, en remt zo gewichtstoename en het ontstaan van chronische beschavingsziekten. Dichter kunnen we met de huidige wetenschappelijke kennis niet komen bij het oorspronkelijke, universele voedingspatroon van de mens. Het is een door de natuur ontworpen dieet, dat goed vol te houden is, bevredigend en dat vreetbuien tegengaat.

Het probleem met de meeste lowcarbdiëten

Het Paleodiet is low carb: wie het dieet volgt, krijgt weinig koolhydraten binnen, maar daar houdt de vergelijking met alle moderne ‘hippe’ lowcarbdiëten dan ook op. Het Paleodiet is het enige dieet dat is gebaseerd op miljoenen jaren voedingskennis, het dieet dat helemaal is gericht op onze biologische behoeften en structuur, en het dieet dat het meest lijkt op het voedingspatroon van de jagers-verzamelaars. Laten we het Paleodiet eens vergelijken met de lowcarbmodediëten en het voedingspatroon van de gemiddelde Amerikaan:

Voedingspatroon	Proteïnen	Koolhydraten	Vet
Paleodiet	19-35%	22-40%	28-47%
Gemiddeld Amerikaans Voedingspatroon	15,5%	49%	34%
Lowcarbmodediëet	18-23%	4-26%	51-78%

Recepten

Met dank aan Don Wiss, Patti Vincent en alle andere koks, paleochefs, lekkerbekken en fijnproevers van PaleoFood.com die me geïnspireerd hebben.

VIS EN ZEEVRUCHTEN

Cajunmeerval uit de oven

Voor 3 tot 4 personen

1 kg meerval	1½ tl zwarte peper
4 el olijfolie	½ tl cayennepeper
1 teen knoflook, geperst	½ tl geelwortelpoeder (kurkuma)
3 el versgeperst citroensap	

Maak de meerval goed schoon en leg hem in een ovenschaal van 25 x 30 cm die je hebt ingevet met een beetje olijfolie. Verhit de rest van de olijfolie in een steelpan en fruit hierin de knoflook. Schenk over de meerval. Besprenkel met citroensap en verdeel de overige specerijen gelijkmatig over de vis. Bak 20-25 minuten op 175 °C.

Kabeljauw uit de oven

Voor 2 tot 3 personen

500 g kabeljauwfilet	2 el versgeperst citroensap
125 ml witte wijn	1 el gedroogde dille
¼ ui, in schijfjes	1 tl geelwortelpoeder (kurkuma)

Maak de vis goed schoon in koud water en leg hem in een ondiepe ovenschaal. Giet de witte wijn erover. Verdeel de schijfjes ui gelijkmatig over de vis en besprenkel met citroensap, dille en geelwortelpoeder. Dek af met aluminiumfolie en bak 20 minuten op 190 °C of tot de vis makkelijk uit elkaar valt als je erop drukt met een vork.

Kenny's gekruide kip van de barbecue

Voor 4 personen

2 el versgeperst citroensap	1 tl venkelzaad, geroosterd en
1 el versgeperst sinaasappelsap	geplet
2 lente-uien, fijnggehakt	versgemalen zwarte peper naar
1 tl fijngehakte, verse dragon	smaak
1 tl fijngehakte, verse tijm	4 kipfilets zonder vel
1 tl fijngehakte, verse salie	

Meng alle ingrediënten, behalve de kip, in een kom. Schep ze goed door elkaar tot een marinade. Leg de kip in de kom, bedek goed met de marinade en laat 1 tot 2 uur marineren. Stook de barbecue heet en grill de kip op een middelhoog vuur. Keer de kip regelmatig en bedruip de filets met de marinade tot ze gaar zijn. Je kunt de kip ook onder de grill leggen; keer de kip dan ook regelmatig en bedruip de filets met marinade.

Gevulde kip à la Altamira

Voor 3-4 personen

½ rode ui, gehakt	75 g walnoten
1 el olijfolie	1 stengel bleekselderij, gehakt
3-4 gehakte kippenlevers	1 appel, zonder klokhuis,
125 ml pinot noir	geschild en in blokjes
30 g rozijnen	1 hele kip zonder vel

Fruit de ui zacht in de olie. Doe de gehakte kippenlevers erbij en bak ze bruin. Schenk de wijn erbij en voeg de rozijnen, walnoten, selderij en appel toe en bak 5 minuten mee. Vul de kip met het mengsel en bak de kip 1 uur in een afgedekte braadslee op 200 °C of tot ze gaar is.

HÉT ORIGINELE PALEODIEET

- **Gezonder**
- **Fysiek sterker**
- **Meer energie**
- **Slanker**

SPREEKT BOVENSTAAND LIJSTJE JE AAN? DAN IS HET PALEODIEET IETS VOOR JOU

Veel mensen zijn er al van overtuigd dat we beter kunnen eten zoals onze verre voorouders, de jagers-verzamelaars. Ons DNA is niet anders dan dat van de oermens en ons lichaam is ingesteld op hun manier van eten. E-nummers, geraffineerde suikers, gluten en alcohol waren de oermens volkomen vreemd. Zij aten groenten, zaden, bessen, vis en af en toe wat vlees.

Het Paleodieet laat je zien hoe je eerlijk en puur kunt eten en daardoor gewicht verliest, gezonder wordt en lekkerder in je vel zit. Met de laatste wetenschappelijke inzichten over het paleo voedingspatroon, heerlijke recepten, en geschreven door dé expert op het gebied van paleo.

Loren Cordain is gespecialiseerd in voedingswetenschappen en lichamelijke oefening. Hij is de pionier op het gebied van het paleo voedingspatroon, blijft daar onderzoek naar doen en schreef er onder meer de bestseller *Het Paleodieet* over, waar hij in Amerika meer dan 100.000 exemplaren van verkocht.



9 789021 557830


KOSMOS

NUR 443

Kosmos Uitgevers, Utrecht/Antwerpen

www.kosmosuitgevers.nl