



Die Kosrevolusie

**PROF. TIM NOAKES · SALLY-ANN CREED
JONNO PROUDFOOT · DAVID GRIER**

Die kosrevolusie is deels 'n wetenskaplike riller en deels 'n kookboek vol heerlike resepte, maar die hoofdoel is om jou lewe te verander deur jou te leer hoe jy met jou eetgewoontes beheer kan neem oor jou gewig en gesondheid.

About the Authors



Verkope Punte

- Meer energie
- Minder (of geen) kosdrange
- Geen hongerpyne
- Gewigsverlies
- Beter gesondheid in elke opsig
- Beter bloedglukose- en insulienlesings
- Beter atletiese vermoëns
- Beter vermoë om te fokus
- Beter slaapgewoontes

Pub Datum Julie 2014
 Prys R315 btw ingesluit
 Isbn 978-0-992216-92-4
 Formaat 205 mm x 260 mm
 sagteband
 Bladsye 300
 Illustrasies 110

'n Wetenskaplike, voedingskundige en twee atletiese sjefs... die baasbrigade agter *Die Kosrevolusie* het voorwaar die ekstra myl gestap – en in sommige gevalle gedraf! – deur die mynvelde van voedingswetenskap en selfeksperimentering. Die onthullende standpunte en watertand resepte in hierdie boek is enersyds die resultaat van hulle ervarings en andersyds van oorweldigende wetenskaplike bewyse.

