

10 weken Slank Plan PDF

Mirjam Bakker-van Dam



Deze site bevat slechts een fragment uit het boek. U kunt de volledige versie van het boek downloaden via de onderstaande link.



Schrijver: Mirjam Bakker-van Dam

ISBN-10: 9789080459397

Taal: Nederlands

Bestandsgrootte: 1940 KB

OMSCHRIJVING

Met stip op nummer 1 op de site www.afslanktop10.nl Het 10 weken Slank Plan is dé methode om in 10 weken tijd 5 tot 15 kilo af te vallen. Er wordt een beroep gedaan op je gezond verstand; niet te veel suiker, niet te veel vet, maar wel lekker. De Weekmenu's zijn praktisch - het hele gezin eet mee! De Recepten zijn trendy en lekker - vlees, vis en vegetarisch, snel en makkelijk te maken. Het Beweegplan is een plan waar iedereen die kan wandelen, aan deel kan nemen. Je maakt hierbij gebruik van de Stappenteller. Het Beweegplan is geschreven door het Nederlands Instituut voor Sport en Beweging. Het Gedragsveranderplan geeft je alle informatie om je afslankpoging succesvol te volbrengen en is gebaseerd op de health- en dietcounselingmethode. Dit is mede bedoeld om na je geslaagde lijnpoging je streefgewicht te behouden. Het Kinderplan geeft praktische informatie voor ouders om kinderen gezond te laten eten. Er zijn tips voor kinderen met (neiging tot) overgewicht. Ook is er een dagmenu en gewichtstabel voor peuters, kleuters en schoolkinderen. De Calorieëntabel kun je gebruiken om van gezonde (en ongezonde!) producten op te zoeken hoeveel energie ze leveren. De Stappenteller registreert feilloos hoeveel stappen je zet op een dag, is heel eenvoudig in gebruik, geeft aan hoeveel calorieën je verbruikt en het aantal kilometers dat je loopt. Alle ingrediënten voor een geslaagde afslankpoging!

WAT ZEGT GOOGLE OVER DIT BOEK?

Welk plan is veilig en welk plan maakt jou slank? Ongewenste schommelingen in je gewicht. ... Dus niet over 10 dagen of 10 weken of zelfs niet over 10 maanden.

Koop nu 10 weken Slank Plan van C. Bosman voor maar €19.95 op 1Boek.nl.

SLANK 12 betekent dat je in minimaal 12 weken tijd aan de slag gaat met een ... Je start deze week met het SLANK plan. ... Week 10 Je volgt het plan zoals deze ...

10 WEKEN SLANK PLAN

[Lees verder...](#)