

24Kitchen - frisse start PDF

none



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



Schrijver: none
ISBN-10: 9789400507401
Taal: Nederlands
Bestandsgrootte: 3493 KB

OMSCHRIJVING

Goed eten, lekker slapen, bewegen en leuke sociale activiteiten zijn een beloning voor jezelf. Een gezonde levensstijl kan je helpen overeind te blijven in een wereld die soms best overweldigend en druk is. In dit boek staan geen regels of wetten van hoe het precies moet, maar wel veel tips en weetjes om je te informeren. We hebben makkelijk te maken weekmenu's en wat uitgebreidere weekendmenu's voor je samengesteld. En er zijn hoofdstukken met ontbijtrecepten, recepten voor de lunch, tussendoortjes en drankjes. Zo eet je onbewust juist heel bewust en houd je energie over om lekker fit de week door te komen. Ook vertellen 24Kitchen-chefs Danny Jansen en Roberta Pagnier over de keuzes die zij maken over voeding, beweging en ontspanning. Met dit boek wil 24Kitchen jou inspireren je voedingspatroon blijvend te optimaliseren. Ook als je bewust leeft, kan je genieten van lekker eten. Maak het verschil tussen een kortstondig goed voornemen en een duurzame verandering in levensstijl. Maak een frisse start met 24Kitchen!

WAT ZEGT GOOGLE OVER DIT BOEK?

365 dagen lekker in balans: het kan écht! Goed eten, lekker slapen, bewegen en leuke sociale activiteiten zijn een beloning voor ...

Utilizamos cookies próprias e de terceiros para melhorar o nosso serviço, personalizar os anúncios e relembrar as suas preferências. Se continuar a navegar ...

Elk jaar hebben miljoenen Nederlanders goede voornemens voor het nieuwe jaar. Uit onderzoek blijkt dat velen slechts twee weken volhouden. Omdat deze goede voornemens ...

24KITCHEN - FRISSE START

[Lees verder...](#)