

30 dagen zonder alcohol PDF

Lien Braeckevelt



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



Schrijver: Lien Braeckevelt
ISBN-10: 9789401444910
Taal: Nederlands
Bestandsgrootte: 2824 KB

OMSCHRIJVING

Enkele weken zonder alcohol doet wonderen! Je slaapt beter, je verliest gewicht, je huid straalt... én je bespaart er ook flink mee. 30 dagen zonder alcohol. Een duidelijke challenge! Maar hoe begin je daar nu aan? Wat zijn de belangrijkste redenen om te stoppen of te minderen? Wat is het effect op je lichaam? En hoe houd je het vol? Naast de wetenschappelijke achtergrond geeft Lien Braeckevelt, die zelf vier maanden geen alcohol dronk om zich voor te bereiden op een marathon, je ook heel wat tips, feiten, lekkere mocktailrecepten en ervaringen van andere enthousiastelingen.

WAT ZEGT GOOGLE OVER DIT BOEK?

Zonder alcohol. Een glaasje wijn bij het eten, een biertje na het sporten... Het drinken van alcohol is vaak een gewoonte. Ga de uitdaging aan en doe mee aan 30 dagen ...

Je bent nieuwsgierig hoe het zal zijn om 30 dagen niet te drinken. Dertig dagen zonder alcohol is te overzien en lang genoeg om te merken wat nuchter leven je kan ...

Met de actie '40 dagen zonder alcohol' kan je ervaren wat alcohol voor je betekent en wat je ervan merkt als je veertig ... 40 Dagen zonder Alcohol / 30 maart ...

30 DAGEN ZONDER ALCOHOL

[Lees verder...](#)