

Trefwoorden: 365 Dagen Eten Om Af Te Vallen download gratis pdf, 365 Dagen Eten Om Af Te Vallenboek pdf gratis, 365 Dagen Eten Om Af Te Vallen lees online, 365 Dagen Eten Om Af Te Vallen torrent, 365 Dagen Eten Om Af Te Vallen epub gratis in het Nederlands, 365 Dagen Eten Om Af Te Vallen mobi compleet

365 Dagen Eten Om Af Te Vallen PDF

Geertje van der Meer



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



DOWNLOAD PDF

Schrijver: Geertje van der Meer
ISBN-10: 9789079180059
Taal: Nederlands
Bestandsgrootte: 3733 KB

OMSCHRIJVING

Vitaliteit door te eten. Eten om af te vallen. Gewoon aan tafel, met je gezin, vrienden of alleen; voldoende en gevarieerd eten, en toch afvallen. Geertje van der Meer wijst u de weg. Met recepten, met menu's, met informatie en niet te vergeten met verhalen. Voor alle dagen van het jaar. U kunt een jaar lang aan de hand van dit boek uw eet- en leefpatroon invullen. Aan het eind van het jaar bent u gezonder, meer in balans en lichter. Blijvend. Want daar gaat het om. Geertje van der Meer weet waarover ze praat. In haar inleiding schrijft ze, dat de meeste mensen denken dat zij niet weet wat het is om (te) dik te zijn. Ze weet het wel, uit eigen ervaring. Daarom kan zij vanuit die ervaring en vanuit haar kennis en praktijkervaring als voedings- en gewichtconsulent anderen het gemakkelijker maken dezelfde weg af te leggen. 365 dagen per jaar.

WAT ZEGT GOOGLE OVER DIT BOEK?

Het 10 dagen dieet zou je in staat stellen om in 10 dagen tijd tot maar ... bedoeld om het eten lekkerder te ... te zijn om verantwoord af te vallen.

Veruit de meeste kilo's verlies je namelijk door gewoon minder te eten. ... Wat is dan wél de beste manier om af te vallen? ... tweeduizend calorieën per dag tot ...

Gezond eten en afvallen recepten zijn uitstekend. Afvallen lukt immers nooit in een ongezond eet- en leefpatroon. Maar hoe eten we gezond om af te vallen?

365 DAGEN ETEN OM AF TE VALLEN

[Lees verder...](#)