

Afvallen door goed te eten PDF

Gordon S. Tessler



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: Gordon S. Tessler

ISBN-10: 9789075226300

Taal: Nederlands

Bestandsgrootte: 1089 KB

OMSCHRIJVING

Een nieuwe benadering voor een gezonder en vitaler leven. Dit boek biedt een gezonde, veilige en juiste manier om overtollige lichaamsvet kwijt te raken zonder dieet. Gewoon door het lichaam in werking te zetten als een efficiënt vetverbrandend kacheltje. Dieet houden is een grote obsessie geworden voor veel mensen. Hoewel het duidelijk is dat caloriearme diëten alleen een korte periode werken. Toch houden we vol, we proberen het ene dieet na het andere. De waarheid is eenvoudig dat ze vaak niet werken, en als we eenmaal begrijpen waarom niet, kunnen we ontdekken wat wel helpt. We hebben niet nog een nieuw dieet nodig, we moeten het juiste gaan eten. Afvallen door goed te eten helpt je het gewenste vetverlies te bereiken zonder je calorieën te beperken, uitgehongerd te voelen of zware trainingen te moeten doorstaan. Als je op deze manier gaat leven zul je: * Een gezonde manier van eten ontwikkelen. * Minder voedsel eten dat gemakkelijk in vet wordt omgezet. * Meer voedsel eten dat de verbranding bevordert. * Je stofwisseling stimuleren om meer calorieën te verbranden. * Je energieniveau verhogen. * Je gezonder en vitaler gaan voelen. Dr. Gordon S. Tessler is bekend van de bestseller "Het Genesis dieet" (8e druk)

WAT ZEGT GOOGLE OVER DIT BOEK?

Wij geven je graag tips om af te vallen en op gewicht te blijven. Maak vandaag nog een eet- en bewegplan en ga voor een gezond gewicht.

Wat kan ik eten als ik wil afvallen? Hier vind je een overzicht wat je het beste voor ontbijt, lunch en avondeten kunt eten als je wilt afvallen.

11 tips om gezond én lekker te eten waardoor je op een gezonde en blijvende ... Waarom ketose niet alleen goed is voor afvallen Door Gast Blogger 18-07-2017.

AFVALLEN DOOR GOED TE ETEN

[Lees verder...](#)