

## Afvallen met meer succes PDF

Meijke van Herwijnen



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



Schrijver: Meijke van Herwijnen

ISBN-10: 9789082140309

Taal: Nederlands

Bestandsgrootte: 1195 KB

## OMSCHRIJVING

"Ik krijg 's avonds na het eten altijd zo'n zin in iets zoets." "Ik heb geen tijd om gezond te leven." "Ik val niet af." "Als ik iets aangeboden krijg, eet ik het altijd op." "Als ik me verdrietig of gestrest voel, ga ik eten." "Eten is helemaal niet leuk meer." Een must voor iedereen die vastloopt bij het afvallen, of anderen begeleidt die vastlopen! Voor het eerst op dieet gaan lukt vaak wel. Maar je gezonde gewoontes volhouden en slank blijven is erg lastig. Daarom is er dit boek. Het gaat verder waar veel afslankmethodes en diëten stoppen: je krijgt oplossingen voor knelpunten in de dagelijkse praktijk. Echte oplossingen, geen flauwe tips zoals 'als je zin hebt in iets lekkers, ga dan de hond uitlaten'. Kijk maar eens in de inhoudsopgave of je de vraagstukken herkent...Soms is het even hard werken om het goed te krijgen, maar vaak is het veel simpeler dan je had gedacht. En de beloning is groot: een blijvend resultaat, waar je nog heel lang plezier van hebt. Nooit meer 'terug naar af', alleen maar verder vooruit gaan. Met extra tips van Amber Albarda (Eet jezelf mooi, slank & gelukkig), Joanna Kortink (Mindful afvallen), Marjolein Dubbers (Energieke Vrouwen Academie), Mathijs Vrieze (Het gezonde lifestyle dieet), Julia Kang (100% gifvrij), Mieke Kusters (Ik ken mezelf en ben slank / Het geheim van slanke mensen) en Ralph Moorman (De boodschappencoach / De hormoonfactor).

**WAT ZEGT GOOGLE OVER DIT BOEK?**

Read "Afvalen met meer succes 107 oplossingen voor problemen bij het afslanken" by Meijke van Herwijnen with Rakuten Kobo. "Ik krijg 's avonds na het eten altijd zo ...

Gezond afvalen met de 14 sleutels tot succes ... Als je op de verkeerde manier afvalt (met ... eiwitten zijn essentieel tijdens het afvalen. Door meer eiwitten ...

Koolhydraatarm leven is een oplossing voor veel problemen. Deze 5 richtlijnen helpen je met meer succes bij koolhydraatarm eten en drinken.

**AFVALLEN MET MEER SUCCES**

[Lees verder...](#)