

Afvallen zonder Afzien PDF

George Blair-West

Wil afvallen niet lukken? Geen dure,
teleurstellende diëten meer, maar ...

AFVALLEN ZONDER AFZIEN



dr. George Blair-West

UITGEVERIJ DIVERTI

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: George Blair-West

ISBN-10: 9789086710188

Taal: Nederlands

Bestandsgrootte: 2024 KB

OMSCHRIJVING

De psychologie van het afvallen Eindelijk een echte oplossing voor gewichtsproblemen. De nieuwste psychologische inzichten over teveel eten, overgewicht, en afvallen. Afvallen door lekker eten, dat kan! U kunt afvallen door uw lievelingseten te blijven eten. U leert slimme strategieën om vol te kunnen houden. Over het nut en het juiste gebruik van de stappenteller. Door de aanwijzingen in het boek kunt u uw gewicht blijvend verminderen. Dr. George Blair-West is Australisch psychiater. Hij specialiseerde zich in de behandeling van gewichts- en eetproblemen nadat hij zelf op doktersvoorschrift moest afvallen en toen merkte dat diëten bij 95% van de mensen niet helpen. De auteur gebruikt de nieuwste onderzoeksresultaten, zijn ervaring, de 'Franse paradox' en een klein beetje Zen ter inwijding in de geheimen van een gezond lichaamsgewicht. Deze dokter legt uit hoe je kunt afvallen zonder afzien. Allerlei standaardadviezen die al bekend zijn over voedsel worden fijntjes tenietgedaan met een stevige psychologische uitleg en onderbouwing. Voeding en diëten, wat je beter wel of niet kunt doen of laten word in zestien hoofdstukken neergezet. Eenvoudig taalgebruik maakt dat het een boek is waarin je gemakkelijk een stukje leest en dan weer eens een ander stukje. Kriskras door de hoofdstukken gaan is mogelijk. De schrijver heeft zo met de opzet van zijn boek rekening gehouden met de moderne lezer. Een boek dat tijdens de feestdagen goed van pas kan komen, zonder gewichtsproblemen het nieuwe jaar in.

WAT ZEGT GOOGLE OVER DIT BOEK?

Afvallen zonder dieet. ... Zo zijn er boeken verkrijgbaar met aangenaam klinkende titel als 'een leven lang slank zonder dieet' , 'afvallen zonder afzien', ...

Gezond afvallen zonder dieet is naar mijn mening het beste wat je kunt doen om je overtollige kilo's vet blijvend kwijt te raken. Want je kan nog zoveel diëten ...

Ruim 10 jaar geleden begon Mieke Kosters met afvallen. Haar geheim: afvallen zonder dieet. Haar nieuwste boek ligt alweer in de vituele schappen: In 20 minuten van XL ...

AFVALLEN ZONDER AFZIEN

[Lees verder...](#)