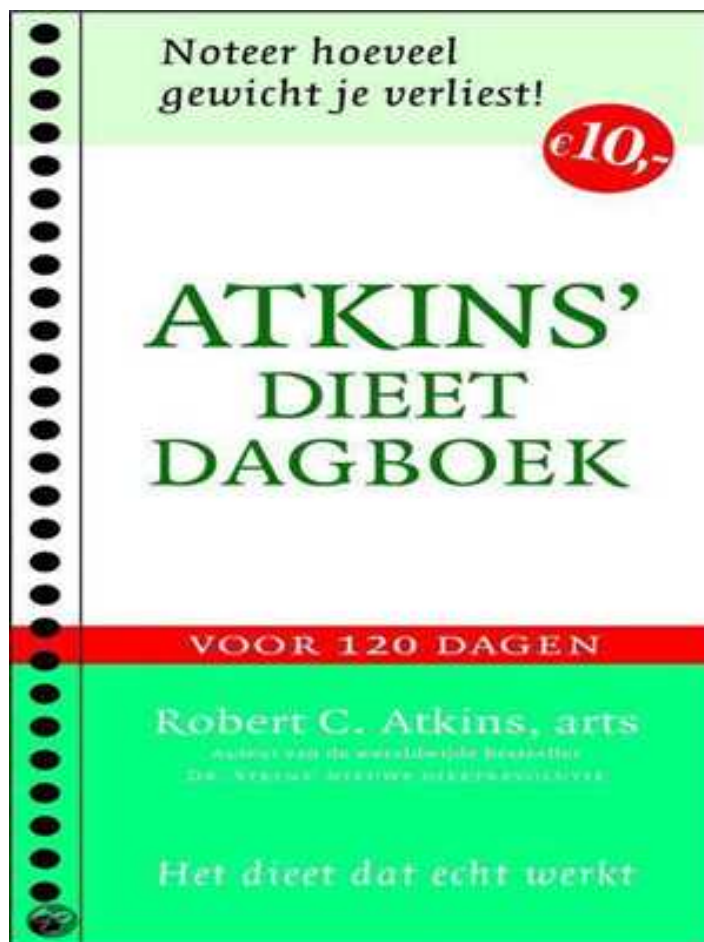


Atkins' dieetdagboek PDF

R.C. Atkins



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



Schrijver: R.C. Atkins
ISBN-10: 9789032509644
Taal: Nederlands
Bestandsgrootte: 3995 KB

OMSCHRIJVING

Gewicht verliezen met het Atkins-dieet is ook in Nederland weer populair. Na de enorme opleving in de VS en Engeland, is ook hier opnieuw veel aandacht voor Atkins' ideeën: de basisgedachte van zijn dieet is dat men het eten van koolhydraten drastisch terugbrengt en de nadruk legt op eiwitten en vetten. Populair gezegd: geen boterhammen, maar wel eieren met spek. Robert C. Atkins is bekend van zijn dieet, dat in de eerste versie (Atkins' Dieetrevolutie) al in de zeventiger jaren populair was. Na een herziening in 1992, heeft hij in 2002 zijn standaardwerk opnieuw volledig herschreven, waarbij hij medische onderzoeksresultaten en nieuwe recepten heeft toegevoegd. In 2003 overleed Dr. Atkins na een val op straat.

WAT ZEGT GOOGLE OVER DIT BOEK?

Atkins dieet Be In Shape dieet GI dieet Low Carb Dieet South Beach dieet Streep Je Slank dieet ..
Dieetdagboek: een efficiënt eetdagboek bijhouden ...

Alles over Dieetdagboek , informatie over online, voorbeeld, tabel en andere berichten over o.a. blog,
afvallen

Atkins voedingsmethode voor gewichtsbeheering en een betere gezondheid, gebaseerd op een koolhydraat
beperkte voeding. Wetenschappelijk bewezen.

ATKINS' DIEETDAGBOEK

[Lees verder...](#)