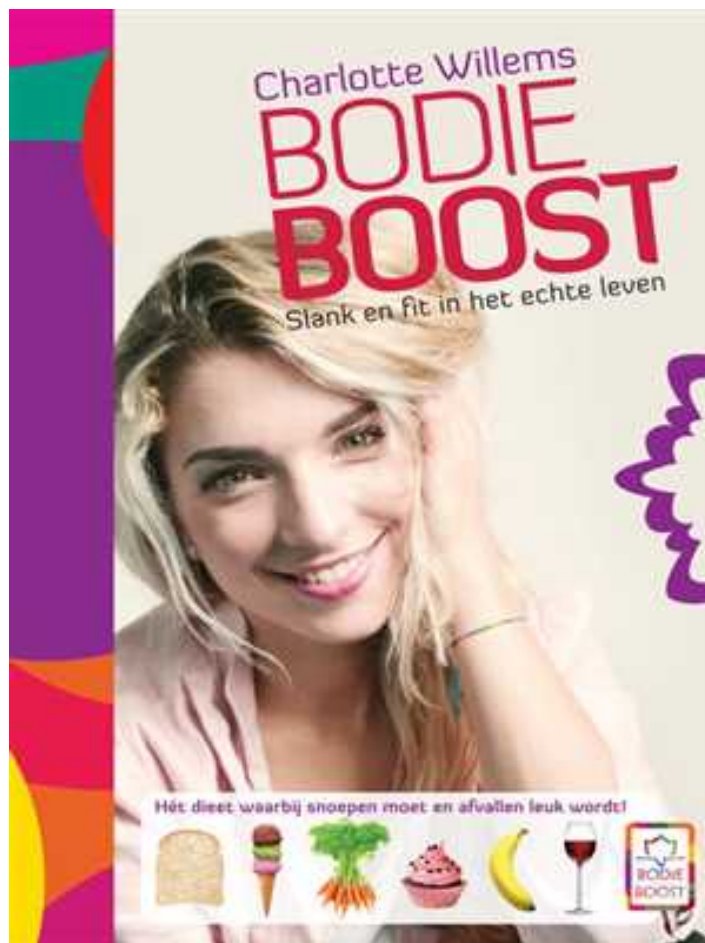


Trefwoorden: BodieBoost 1 - Slank en fit in het echte leven download gratis pdf, BodieBoost 1 - Slank en fit in het echte levenboek pdf gratis, BodieBoost 1 - Slank en fit in het echte leven lees online, BodieBoost 1 - Slank en fit in het echte leven torrent, BodieBoost 1 - Slank en fit in het echte leven epub gratis in het Nederlands, BodieBoost 1 - Slank en fit in het echte leven mobi compleet

BodieBoost 1 - Slank en fit in het echte leven PDF

Charlotte Willems



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: Charlotte Willems
ISBN-10: 9789045201993
Taal: Nederlands
Bestandsgrootte: 4049 KB

OMSCHRIJVING

BodieBoost is hét nieuwe dieet, waarbij snoepen moet en afvallen leuk wordt! Slank en fit door het leven, dat is waar BodieBoost voor staat. Zonder veel moeite en met veel keuzevrijheid. Het is simpel en haalbaar. Het moet namelijk wel leuk blijven. En daar horen snoepen, een wijntje drinken en een patatje eten ook bij. Charlotte Willems, auteur: 'Talloze diëten; totale obsessie met mijn gewicht; woorden als calorieën, gewicht, dieet, vet en light: dat beheerste mijn leven! Nu heb ik een enorme struggle met mezelf overwonnen. De dieetoorlog is voor mij verleden tijd omdat ik een methode heb ontwikkeld die simpel en haalbaar is, en bovendien keuzevrijheid geeft.' De basis van BodieBoost zijn de 5 voedingsgroepen (families), waaruit je per dag 2 porties consumeert. Je krijgt vaste weekmenu's bestaande uit ontbijt, lunch en tussendoortjes en je mag kiezen uit 7 recepten voor het avondeten. Na 10 weken heb je de BodieBoost-methode onder de knie en kun je je eigen dag- en weekmenu's samenstellen. Je krijgt de volledige vrijheid om de voedingsproducten voor jouw ontbijt, lunch en avondeten te kiezen. Voedingsproducten die bij dezelfde familie horen, kun je flexibel met elkaar wisselen. * makkelijk te volgen weekmenu's * verplichte jokers voor een wijntje of iets lekkers * geen onderscheid tussen vet of mager, vol of light, volkoren of wit * ingrediënten zijn makkelijk verkrijgbaar * recepten zijn snel en simpel te maken * gewoon lekker uit eten en op vakantie Charlotte Willems (1986), -7 kg, -10 cm is de bedenker van de BodieBoost-afslankmethode en wil iedereen inspireren voor zichzelf te kiezen in plaats van voor calorieën tellen, crashdiëten, shakes en pillen. Charlotte gelooft daar niet in; als je wilt afslanken moet je het simpel en haalbaar houden. Zeker in het drukke bestaan dat we vandaag de dag allemaal leiden.

WAT ZEGT GOOGLE OVER DIT BOEK?

Slank en fit in het echte leven - BodieBoost van Charlotte Willems. BodieBoost is hét nieuwe dieet, waarbij snoepen moet en afvallen leuk wordt! Slank...

Hoe komt het dat sommige mensen er perfect in slagen om slank en fit door het leven ... het leven te gaan? Ben je echt ... 1 Week | Het Kan ECHT ...

Lauwwarme Italiaanse salade uit het boek 'Slank en fit in het echte leven ... 1/2 courgette; 1 kleine ...
Download dan hier gratis het BodieBoost Proefpakket ...

BODIEBOOST 1 - SLANK EN FIT IN HET ECHELEVEN

[Lees verder...](#)