

## De Dieetbijbel PDF

H. Luyten



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



Schrijver: H. Luyten  
ISBN-10: 9789079592005  
Taal: Nederlands  
Bestandsgrootte: 4184 KB

## OMSCHRIJVING

In dit boek komen de getuigenissen van 12 BV's aan bod, die allen één ding gemeen hadden: ze vonden zichzelf te zwaar en deden er iets aan. Maar wél ieder op zijn manier: van het combinatiedieet van Elke Vanelderén en het proteïnedieet van Daisy Thys tot het zelfbedacht dieet van Felice of Fred Deburghgrave. Nog anderen, zoals Margriet Hermans, zochten hun heil in een operatie of gingen zelfs zo ver dat ze, zoals Betty owczarek, naar de pillen grepen. Wie in dit boek voor zichzelf het juiste dieet nog niet vindt, hoeft niet te treuren. Naast al deze openhartige bekentenissen bevat dit boek ook nog twaalf andere methoden om gewicht te verliezen. Geen wonderdiëten-die-veel-beloven-maar-weinig-resultaat-bieden, maar degelijke, onderbouwde manieren om binnen afzienbare tijd slank en gezond te worden. Welk dieet past het best bij jouw karakter, levensstijl en lichaam? En er is meer. Behalve alle diëten bevat dit boek ook een schat aan informatie op het gebied van gezond eten. In klare taal kom je alles te weten over koolhydraten, eiwitten en vetten en leer je hoe je zelf precies kunt bepalen wat jouw caloriebehoefte is. Waarom val je af en hoe moet je zeker niet afvallen? Hoe stel je zelf een dieet samen op maat van jouw behoefte en levensstijl? Hoe hervat je niet en hoe blijven de verloren kilo's er af?

## **WAT ZEGT GOOGLE OVER DIT BOEK?**

De Afslank Receptenbijbel is een verzameling recepten van afslankcoach en voedingsexpert Oscar Helm om snel overtollige kilo's te verbranden zonder honger te lijden ...

Ben je op zoek naar een goed boek? Om in één ruk uit te lezen of om de tijd te doden op de trein? Libelle heeft een leuke aanbieding voor jou. Nu kan je 'De ...

De dieetbijbel, Hans Luyten en Frank Potters, 2009, Lampedaire, 168 blz. 22x22 cm, slappe kft Inhoud: In dit boek komen de getuigenissen van 12 BV's...

**DE DIEETBIJBEL**

[Lees verder...](#)