

De gelukkige eter PDF

Carola van Bemmelen



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: Carola van Bemmelen

ISBN-10: 9789000359417

Taal: Nederlands

Bestands grootte: 1280 KB

OMSCHRIJVING

"Een belangrijk boek voor iedereen die worstelt met de verslavende aspecten van onze voeding.' Marjolein Dubbers, auteur van Het Energieke Vrouwen Voedingskompas. Een relaxte relatie met eten? Verleid je oerbrein tot gezonder eetgedrag! Hoe zou jouw leven eruitzien als je nooit meer op dieet hoeft en moeiteloos de juiste eetkeuzes maakt? Carola van Bemmelen helpt je in dit boek om een Gelukkige Eter te worden. Stop de frustratie en het ge-jojo en kies voor een aanpak die wel werkt: verleid je oerbrein tot gezonder eetgedrag. Je oerbrein beslist namelijk in 99% van alle gevallen wat je eet. En geloof het of niet: je oerbrein heeft absoluut schijt aan de schijf van vijf. Patat, taart en chocola is wat het wil. Liefst iedere dag en graag in grote hoeveelheden. Om die reden saboteert het ieder dieet en ieder gezond voornemen. In De Gelukkige Eter krijg je van bestsellerauteur Carola van Bemmelen de geheime formule voor een effectieve communicatie met je oerbrein. Je gaat onder andere ontdekken en begrijpen: • Wat de allergrootste saboteur is van jouw eetgeluk • Hoe jouw oerbrein eten kiest en hoe je ervoor zorgt dat het andere keuzes gaat maken • Waarom vertrouwen op je wilskracht geen handige keuze is • Waarom meer bewegen en minder eten vaak averechts werkt • Hoe het komt dat je goede eetvoornemens al sneuvelen voor de lunch Carola van Bemmelen is een van de bestverkopende Food & Lifestyle auteurs van Nederland en helpt mensen om een relaxte relatie te krijgen met eten. Ook als ze niet kunnen koken. Ze is epigenetisch voedingscoach en eetpsychologiecoach en heeft verschillende bestsellers op haar naam staan. Van haar 100% Suikervrij-boeken zijn inmiddels meer dan 100.000 exemplaren verkocht en met haar Sugarchallenge heeft ze meer dan 200.000 mensen direct en indirect geholpen op hun weg naar een suikervrije leefstijl." Carola maakt duidelijk dat gezonder eten niet betekent dat we minder zouden moeten eten maar dat het antwoord juist ligt in anders en lekker eten uitgaande van natuurlijke ingrediënten. Een aanrader voor iedereen die de eerste en meest belangrijke stap wil zetten op weg naar een gezonder leven.' William Cortvriendt, arts en auteur van Hoe word je 100? en Lichter "In De Gelukkige Eter ontrafelt Carola feilloos waarom we vaak toch minder gezond eten dan we zouden willen. Ze geeft inzicht en praktische handvatten om blijvend gezonde gewoontes te ontwikkelen.' Juglen Zwaan, voedingsdeskundige, oprichter aHealthylife en auteur van De voedingswijzer "Een grappig én inhoudelijk boek over hoe je een leuke en lekkere relatie krijgt met eten en je lichaam. En... geen dieetvoorschriften. Hèhè.' José Leeuwenkamp, hoofdredacteur GezondNu en Lekker Gezond "Geloofwaardig, goed bestudeerd, uitgebreid en vol met adviezen om je leven een nieuwe, gezondere wending te geven.' Esther Nelemans, huisarts "Carola legt op een makkelijk toegankelijke manier uit hoe je brein omgaat met eten en hoe je jezelf kunt verlossen van onbeheersbare eetbuien. Een belangrijk boek voor iedereen die worstelt met de verslavende aspecten van onze voeding.' Marjolein Dubbers, oprichtster Energieke Vrouwen Academie en bestsellerauteur van Het Energieke Vrouwen Voedingskompas "Nooit meer diëten maar (h)eerlijk eten. Dat is wat Carola op een duidelijke en begrijpelijke manier uitlegt in haar boek.' Rineke Dijkstra, natuur- en orthomoleculair geneeskundige en bestsellerauteur van o.a. Weten van (h)eerlijk eten

WAT ZEGT GOOGLE OVER DIT BOEK?

Hoe zou jouw leven eruitzien als je nooit meer op dieet hoeft en moeiteloos de juiste keuzes maakt? Geen ge-jojo meer, geen frustraties. Klinkt dit als muziek in je oren?

Hoe zou jouw leven eruitzien als je nooit meer op dieet hoeft en moeiteloos de juiste eetkeuzes maakt? Stop de frustratie en het ge-jojo en kies voor een aanpak die ...

[Click here to edit Spacer module.](#) Met de Eetgeluk Methode help ik jou in drie stappen naar een relaxte relatie met eten en een gezond gewicht ... 1. Manage je brein 2.

DE GELUKKIGE ETER

[Lees verder...](#)