

## De laatste 5 kilo PDF

Sonja Kimpen



*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: Sonja Kimpen  
ISBN-10: 9789002239878  
Taal: Nederlands  
Bestandsgrootte: 3169 KB

## OMSCHRIJVING

De grote kracht van Sonja Kimpen is mensen motiveren en inspireren om eender welk doel te bereiken... al is het maar 5 kilo of één maatje afslanken. Zij neemt deze schijnbaar banale uitdaging serieus, precies omdat zij dagelijks deze verzuchting hoort. 'Had ik maar één maatje minder, ik zou me zoveel beter voelen.' En: 'Help, ik begin uit te dijen en dat ik wil niet.' Dit boek is anders dan alle andere afslankboeken omdat er een hemelsbreed verschil is tussen 'evenementen-afslanken' – of een snel dieet dat je een maatje minder belooft voor een bepaalde gelegenheid – en het verwerven van inzichten voor een maatje minder. Je beste vorm voor altijd krijg je niet dankzij een crashdieet, maar dankzij de juiste mindset. En die zit tussen je oren! De verdiepende inzichten in de werking van jouw lichaam en geest (denkpatronen, organen, hormonen) zorgen ervoor dat je het lichaam krijgt waarin jij je helemaal thuis voelt. Natuurlijk pak je dit aan zonder dieet, zonder drastische ontberingen of extreme bewegingsprogramma's, want alles wat fanatiek en extreem is, is per definitie ongezond en niet haalbaar als levensstijl. Sonja coacht je stap voor stap naar jouw beste vorm om je dromen waar te maken.

**WAT ZEGT GOOGLE OVER DIT BOEK?**

Nieuw: de laatste 5 kilo, geschreven door Sonja Kimpen (Gezondheid, Dieet & Voeding) - Te koop voor € 5,00 in Hasselt Kuringen

Maar het kan ook voorkomen dat je ineens 0,5 kilo bent aangekomen. In het laatste geval raken mensen vaak erg gedemotiveerd ... Ik merk dat dit de laatste jaren ...

Goedemorgen, Ik ben 22 jaar, 1.72 lang, en weeg nu 70 kilo. Graag zou ik nog 5 kilo afvallen (heb nog 2 maanden tot mijn vakantie). Ik sport 3x in de week. Half uur ...

**DE LAATSTE 5 KILO**

[Lees verder...](#)