

Echt afvallen doe je zo PDF

Harriet Verkoelen



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



Schrijver: Harriet Verkoelen

ISBN-10: 9789090272436

Taal: Nederlands

Bestandsgrootte: 4932 KB

OMSCHRIJVING

Echt afvallen doe je zo Meer Andere gezonde voeding, minder koolhydraten De grootste kopzorgen van de Westerse mens: waar parkeer ik mijn auto en hoe raak ik een paar kilo kwijt. Op die laatste vraag heeft diëtist en diabetesverpleegkundige Harriët Verkoelen het antwoord: een koolhydraatarme leefstijl. Geen dieet maar een way of life. Dit boek behandelt alle ins en outs van gezond afvallen door vetverbranding. Compleet met de echte uitleg over wat er gebeurt in de verschillende stofwisselingsprocessen bij verschillende personen. 'Echt afvallen doe je zo' is voor iedereen die echt wil afvallen zeker als je er geen grammetje vanaf krijgt, wat je ook geprobeerd hebt. Hoe krijg je je spieren dan toch zover dat ze overschakelen van suikerverbranding naar vetverbranding? Hoe val je af als je moeite hebt met bewegen en andersom: hoe beweeg je goed als je af wilt vallen? Het boek bevat praktische dagmenu's met steeds minder koolhydraten en tips & trics over mager worden zonder mager eten. Het vertelt over de zegeningen van BiFi-worstjes en het ontbijt van vrachtwagenchauffeurs. Plus het geheim van boter, kaas en eieren. Geen onzinpraatjes maar gewoon de dagelijkse praktijk, ook voor mensen met diabetes die overgewicht hebben. De heerlijke recepten van Steven Fontein bewijzen dat je met een minimum aan koolhydraten waanzinnig lekker kunt eten. Bevat op veler verzoek ook vegetarische recepten. En koolhydraatarme bakrecepten van Teunie van Middelkoop. Lekker smullen en toch afvallen, daar gaat dit boek over. Andere gezonde voeding, daarin zit 'm de levenskunst. Harriët Verkoelen is diëtist en diabetesverpleegkundige (sinds 1989). Haar eerste boek, Andere gezonde voeding. Lage bloedglucosewaarden, hoge vetverbranding (2009), kreeg zoveel enthousiaste reacties dat een tweede boek gericht op een breder publiek niet kon uitblijven. Haar verhelderende voedingsinzichten haalden eerder EditieNL, Vrouw Magazine, AD, Het Financieele Dagblad, Metro, Vrouw.nl, Beau Monde, De Gelderlander en tal van andere media. Steven Fontein ontwikkelde zijn passie voor koken in Thailand, Marokko, Japan, Brazilië en Indonesië. In 2006 werd hij 2e in het Talpa-kookprogramma Topkok. Hij adviseert restaurants en geeft kookclinics. Steven houdt van spannende, niet alledaagse gerechten die iedereen kan bereiden en zorgen voor een wauw-effect aan tafel.

WAT ZEGT GOOGLE OVER DIT BOEK?

Tijdens het afvallen kan het frustrerend zijn, de ene dag laat de weegschaal een heel ander getal zien dan de dag erna. Met deze berekening weet je hoeveel je echt ...

Afvallen doe je zo 29-12-2016 11:34 ... maar als je gewicht wil verliezen zul je toch echt een cardio-training in je levenspatroon moeten inpassen.

Afvallen boven de 45, zo doe je dat! ... Dit is de enige manier waarop afvallen echt succesvol is en als je slank ouder wilt worden zal je daar nu toch echt mee ...

ECHT AFVALLEN DOE JE ZO

[Lees verder...](#)