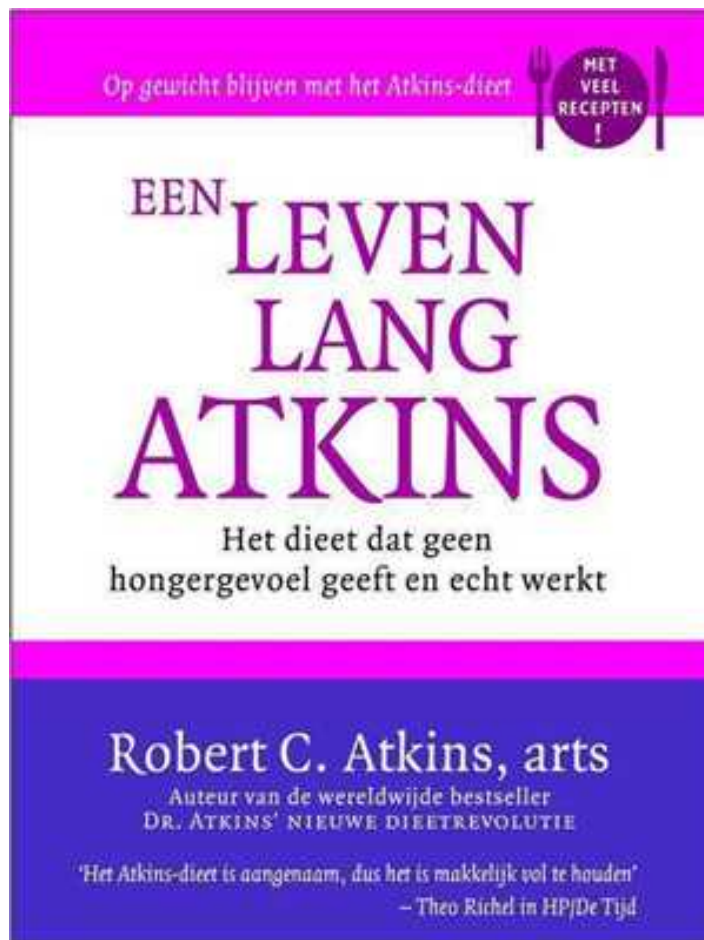


## Een Leven Lang Atkins PDF

Robert C. Atkins



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



Schrijver: Robert C. Atkins

ISBN-10: 9789032509514

Taal: Nederlands

Bestands grootte: 1100 KB

## OMSCHRIJVING

Gewicht verliezen met het Atkins-dieet is ook in Nederland weer populair. Na de enorme opleving in de VS en Engeland, is ook hier opnieuw veel aandacht voor Atkins' ideeën: de basisgedachte van zijn dieet is dat men het eten van koolhydraten drastisch terugbrengt en de nadruk legt op eiwitten en vetten. Populair gezegd: geen boterhammen, maar wel eieren met spek. Robert C. Atkins is bekend van zijn dieet, dat in de eerste versie (Atkins' Dieetrevolutie) al in de zeventiger jaren populair was. Na een herziening in 1992, heeft hij in 2002 zijn standaardwerk opnieuw volledig herschreven, waarbij hij medische onderzoeksresultaten en nieuwe recepten heeft toegevoegd. In 2003 overleed Dr. Atkins na een val op straat.

**WAT ZEGT GOOGLE OVER DIT BOEK?**

Het Atkins Dieet is een van de oudste dieeten. Gewicht verliezen met het Atkins-dieet is ook in Nederland weer populair. Na de enorme opleving in de VS en Engeland ...

Dat maakt het ook erg moeilijk om diëten zoals Atkins aan te vallen: ... Een leven lang slank zonder dieet ,  
Standaard Uitgeverij/Het Spectrum ...

Misschien kun je wel zeggen dat je juist na een maagverkleining je leven lang 'op dieet' bent. ...

**EEN LEVEN LANG ATKINS**

[Lees verder...](#)