

Trefwoorden: Eet je buik plat download gratis pdf, Eet je buik platboek pdf gratis, Eet je buik plat lees online, Eet je buik plat torrent, Eet je buik plat epub gratis in het Nederlands, Eet je buik plat mobi compleet

Eet je buik plat PDF

Brenda Watson



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



Schrijver: Brenda Watson
ISBN-10: 9789022330500
Taal: Nederlands
Bestands grootte: 2983 KB

OMSCHRIJVING

Niemand wil erover spreken. Niemand wil erover nadenken. Maar in ons lichaam, en met name in onze darmen, krioelt het van de bacteriën. Samen wegen ze zo'n 2 kg, het gewicht van een baksteen. Deze bacteriën spelen een vitale rol in onze gezondheid. Het is dan ook niet verwonderlijk dat een onevenwicht in deze bacteriënhuishouding de goede werking van ons lichaam verstoort – denk maar aan het prikkelbaredarmsyndroom, vermoeidheid en obesitas. Wanneer de bacteriën echter optimaal werken, stimuleren ze gewichtsverlies. Brenda Watson wil je vertering optimaliseren, waardoor je gewicht zult verliezen. Ze heeft een eenvoudige methode ontwikkeld om je suikeropname te verminderen. In plaats daarvan zul je meer 'levend' voedsel, magere eiwitten en gezonde vetten eten. Hierdoor zul je niet alleen gewicht verliezen, maar ook je slechtecholesterolgehalte naar beneden halen en andere gezondheidsrisico's verminderen.

WAT ZEGT GOOGLE OVER DIT BOEK?

Eet je buik plat | ISBN 9789022330500 direct en eenvoudig te bestellen bij Boekhandel De Slegte. Uniek aanbod (tweedehands) boeken.

Bestel Eet je buik plat Voor 23:00 besteld, morgen in huis! 20% korting voor vaste klanten Altijd een inspirerend advies

Hoe krijg je een platte buik voor deze zomer? ... In de ideale situatie eet je tussen de 4 en 6 maaltijden per dag inclusief de avondmaaltijd en snacks. 2.

EET JE BUIK PLAT

[Lees verder...](#)