

Eet je fit PDF

Nanneke Schreurs



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: Nanneke Schreurs

ISBN-10: 9789059567665

Taal: Nederlands

Bestandsgrootte: 2508 KB

OMSCHRIJVING

Wissel overvloed af met schaarste voor een betere gezondheid en vetverbranding. Tegenwoordig bieden we onze spieren en hersenen veel minder afwisseling en uitdaging dan in de tijd van onze verre voorouders. De methode feesten en vasten is erop gericht onszelf weer bloot te stellen aan prikkels en schaarste om ons lijf en onze hersenen uit te dagen om te 'overleven'. Hoe beter je lichaam en geest in staat zijn zich aan te passen aan verschillende omstandigheden, hoe gezonder je bent. Belangrijk onderdeel van deze leefstijl is periodiek vasten: twee dagen opletten en calorieën tellen, afgewisseld met vijf dagen lekker eten. Zo wordt een gezonde leefstijl echt genieten. 'Ik ben dol op de recepten van Nanneke. Ze zijn gezond, lekker en rijk aan eiwitten. Ook haar toetjes zijn een echte aanrader!' Fajah Lourens' Eindelijk een boek over gezond eten met aandacht voor genieten.' Leontien van Moorsel

WAT ZEGT GOOGLE OVER DIT BOEK?

Gebruik deze negen tips om je snel fit te voelen. Overslaan en naar de inhoud gaan. Zoek door de website. Facebook; Instagram; Twitter; ... Eet slim en voel je fit.

De Wijkse Afvalrace is een begrip sinds januari 2015. Het nieuwe traject van Dieetfit is de EET-JE-FIT Challenge. 10 weken traject waarin je een gezonde leefstijl ...

Eet je fit (paperback). Wissel overvloed af met schaarste voor een betere gezondheid en vetverbranding Tegenwoordig bieden we onze spieren en hersenen veel minder ...

EET JE FIT

[Lees verder...](#)