

Trefwoorden: (H)erken je honger! download gratis pdf, (H)erken je honger!boek pdf gratis, (H)erken je honger! lees online, (H)erken je honger! torrent, (H)erken je honger! epub gratis in het Nederlands, (H)erken je honger! mobi compleet

---

## (H)erken je honger! PDF

Marie-José Torenvliet



*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: Marie-José Torenvliet

ISBN-10: 9789492528117

Taal: Nederlands

Bestandsgrootte: 2288 KB

## OMSCHRIJVING

Er bestaan wel 15 soorten honger. Leer hoe je met elk type honger om moet gaan en krijg controle over je gewicht. Dit boek gaat je verrassen! Om te beginnen ga je ontdekken dat er wel 15 soorten honger bestaan. Van afterpartyhonger en vermoeidheidshonger tot hormonale honger en verveelhonger: hoogstwaarschijnlijk herken je meerdere soorten honger bij jezelf. Ten tweede zul je inzien dat het (h)erkennen van je honger de sleutel is voor het gewicht dat bij jou past. Dit boek geeft je inzicht in en controle over het proces van afvallen en op gewicht blijven. Tot slot geeft dit helder geschreven boek je alle praktische adviezen om direct aan de slag te gaan. Succes gegarandeerd! Marie-José Torenvliet is diëtist en eigenaar van diëtistenpraktijk NutriFit in Zuid-Holland. Ze heeft ruim twintig jaar ervaring in het begeleiden van mensen naar een gezonder gewicht. Marie-José onderzocht jarenlang hoe het mogelijk is dat de ene mens wél overgewicht krijgt en de andere niet. Ze verklaart hoe onze (verkeerde) reactie op honger en verzadiging de vetverbranding zowel kan remmen als stimuleren. Ze is ervan overtuigd dat de sleutel ligt aan de basis van ons eetgedrag: het (h)erkennen van het hongergevoel!" Marie José leidt de lezer op een elegante manier door een breed landschap van zintuigen, hormonen, omgevingsfactoren en de psyche, die allemaal een sterke invloed uitoefenen op onze eetlust en voedselinname. Daar valt heel wat aan te sleutelen, gelukkig." Prof Dr. Liesbeth van Rossum. Internist- endocrinoloog en hoogleraar gezond gewicht en stress, Erasmus MC, Rotterdam

**WAT ZEGT GOOGLE OVER DIT BOEK?**

Hoe je je 'honger', of trigger om te eten, ook noemt, inzicht hierin is een belangrijke stap om automatismen in je eetpatroon te doorbreken.

(H)erken je honger!. Er bestaan wel 15 soorten honger. Leer hoe je met elk type honger om moet gaan en krijg controle over je gewicht. Dit boek gaat je verrassen! Om ...

Er bestaan wel 15 soorten honger. Leer hoe je met elk type honger om moet gaan en krijg controle over je gewicht. Dit boek gaat je verrassen! Om te beginnen ga je ...

**(H)ERKEN JE HONGER!**

[Lees verder...](#)