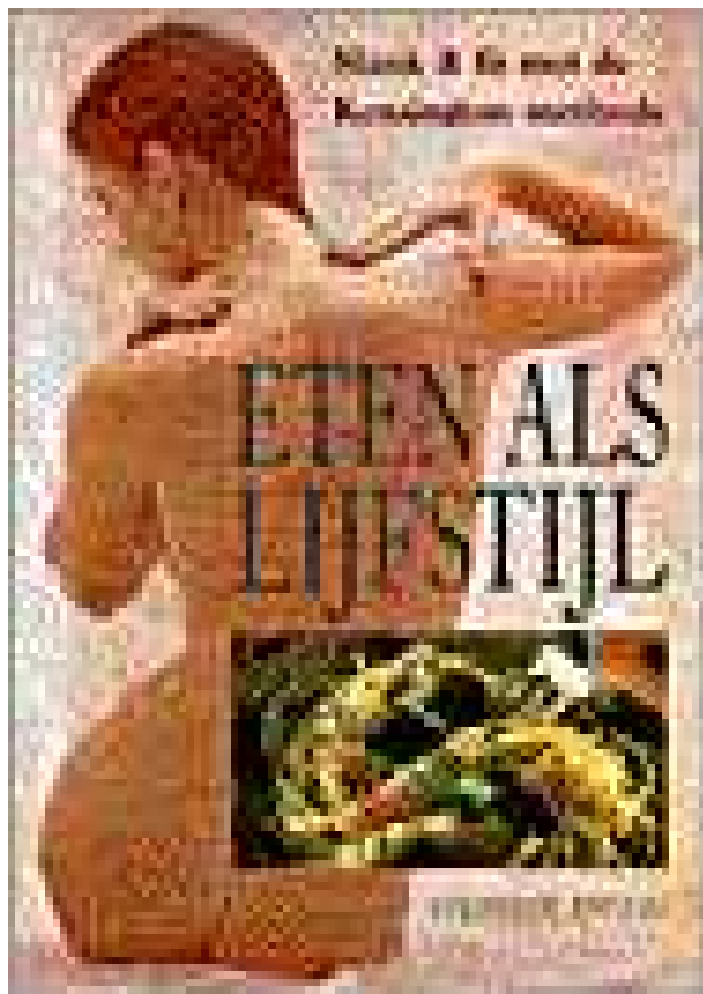


Eten als lijf stijl PDF

Twigg



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: Twigg
ISBN-10: 9789055015252
Taal: Nederlands
Bestands grootte: 4094 KB

OMSCHRIJVING

Hét boek voor iedereen die lichamelijk en geestelijk fit wil worden. En blijven. Stephen Twigg, de beroemdste gezondheidsinstructeur van Engeland, kan vele beroemdheden tot zijn clientèle rekenen. Hij had een bijzondere hand met Prinses Diana die hem in het openbaar prees en hem "enorme persoonlijke dankbaarheid" verschuldigd was. Zij kampte met overgewicht, was humeurig en chronisch moe. Stephen Twigg onderzocht bepaalde voedselcombinaties net zolang totdat hij een systeem had ontwikkeld dat bruikbaar was voor iedere dag en een oplossing bood voor haar problemen. Dat systeem werd de Kensington-methode genoemd. Thans vormt deze Methode een permanente onderdeel van zijn leven, en dat van vele van zijn tevreden cliënten. Door het afwisselen en combineren van diverse voedingsstoffen valt u niet alleen af, u voelt zich ook geestelijk fitter. De Kensington methode is er voor iedere dag, maar laat genoeg ruimte over voor uitspatting. De snaar kan immers niet altijd gespannen staan. Ik houd me er 80% van de tijd aan, zegt Twigg en meer is ook niet nodig. Als ik de teugels iets laat vieren is dat geen ramp, integendeel, dan wordt het tijd deze weer eens wat strakker aan te trekken. Het is allemaal een kwestie van je bewust te worden hoe goed je jezelf kan voelen. Eten als lijfstijl bevat niet alleen een heldere uitleg over de theorie en werking van de Kensington methode, ook kunt u door middel van diverse testen uw eigen vordering bijhouden. Bovendien verzamelde Stephen Twigg een keur aan recepten die bewijzen hoe smakelijke deze methode is. Stephen Twigg's eten als lijfstijl is het enige boek dat je kan vertellen hoe je de mooiste vrouwen ter wereld gezond en fit blijven. Het werkt voor hen, en het werkt voor u.

WAT ZEGT GOOGLE OVER DIT BOEK?

Iedereen kent wel de momenten waarop de behoefte ontstaat gezonder te eten en te leven en dit kan een moment zijn om ... adviseren we als basis om de Ultra ...

Vive Le Livre - Tweedehands Boeken Webshop de online tweedehands boekenwinkel.roman, pagina eten-als-lijfstijl, Vive Le Livre - Tweedehands Boeken Webshop, boeken ...

Eten als lijfstijl - Stephen Twigg Paperback, uitgave 1998, 271 blz. Boek is in nette staat. Verzendkosten (3,80 euro) zijn voor de koper.

ETEN ALS LIJFSTIJL

[Lees verder...](#)