

Gezond afvallen PDF

Stichting Voedingscentrum Nederland



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: Stichting Voedingscentrum Nederland

ISBN-10: 9789051770773

Taal: Nederlands

Bestandsgrootte: 1658 KB

OMSCHRIJVING

Gezond afvallen is een aanrader voor iedereen die zijn of haar streefgewicht op een realistische manier wil bereiken. De hoop bij het afvallen wordt vaak gevestigd op een nieuw wonderdieet: een dieet dat van dag tot dag voorschrijft wat je wel en niet mag eten. Maar dat soort diëten zijn op de lange termijn moeilijk vol te houden. Veel mensen stoppen er na verloop van tijd mee en vallen weer terug in oude patronen. Als je blijvend wilt afvallen is het beter om je te richten op het stapsgewijs verbeteren van je eetgedrag. Daar valt de meeste winst te behalen. Met concrete tips, achtergrondinformatie, menusuggesties en recepten helpt dit boek van het Voedingscentrum jou om op een gezonde manier af te vallen én op gewicht te blijven. Met heerlijke recepten, dagmenu's en calorietabel.

WAT ZEGT GOOGLE OVER DIT BOEK?

Een goed begin is het halve werk. Op deze pagina krijg je 7 tips om te zorgen dat je klaar bent om af te vallen. Je hebt dan de middelen die je helpen om een gezond ...

★ Gezond afvallen doe je met het afslankprogramma van Nederland Slank Verantwoord afvallen Blijvend gewichtsverlies Bekijk de voordelen!

Gezond afvallen zonder dieet. Snel en gezond 10 kilo afvallen met deze super tips. Kijk snel in dit artikel en begin direct!

GEZOND AFVALLEN

[Lees verder...](#)