

## Gezond genieten met Sonja PDF

Sonja Bakker



*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: Sonja Bakker  
ISBN-10: 9789078211105  
Taal: Nederlands  
Bestandsgrootte: 1032 KB

## OMSCHRIJVING

"Gezond genieten met Sonja 1e druk is een boek van Sonja Bakker uitgegeven bij Zonnestraal, de. ISBN 9789078211105 De nieuwe en meest complete uitgave van Sonja Bakker! De meer dan 50 nieuwe recepten, 8 nieuwe weekmenu's en 8 hoofdstukken met tips en oefeningen maken Sonja Bakker's nieuwste uitgave, Gezond genieten met Sonja, de meest complete uitgave tot nu toe. Gezond genieten staat centraal in het boek en daarom heeft Sonja ditmaal ook aandacht besteed aan de feestelijk gedekte tafel voor de speciale gelegenheden. Dit onder meer door vier feestelijke drie-gangenmenu's, maar ook van tapas, brunches en high tea kunnen we verantwoord genieten. Belangrijk onderdeel in het boek is de motivatie om je gezonde levensstijl vol te houden en te genieten van deze ommekeer in je leven. Daarom zijn in deze uitgave boeiende verhalen uit de praktijk opgenomen van mensen die nog dagelijks genieten van die belangrijke stap die ze destijds hebben genomen. In de 11 hoofdstukken besteedt Sonja eveneens aandacht aan de motivatie en heeft ze tientallen vergelijkingstabellen opgenomen die hun praktisch nut al ruimschoots hebben bewezen. Maar een belangrijk bestanddeel van 'Gezond genieten met Sonja' bestaat uit culinaire menu's voor sfeermaaltijden met familie en vrienden. Met deze speciaal samengestelde feestmenu's, die bestaan uit voor-, hoofd-, en nagerechten heeft Sonja een nieuwe dimensie aan haar methode toegevoegd. En ook de speciale recepten voor tapas en high tea zijn allemaal 'Sonja proof.' "Gezond genieten met Sonja" is een verrijking van (en aanvulling op) de bestaande titels van Sonja Bakker en geeft een ieder, voor wie de juiste balans tussen een gezond lichaam en een gezonde geest een levensvoorwaarde is, nieuwe inspiratie."

## **WAT ZEGT GOOGLE OVER DIT BOEK?**

Gezond genieten met Sonja, Bakker S. Prijs: € 25,95. Bestel hier. De nieuwe en meest complete uitgave van Sonja Bakker, de gebonden editie!

Om zeker te weten dat je het nieuwe schooljaar goed van start gaat, helpen we je op weg met een handige checklist. Werk op [bruna.nl](http://bruna.nl) de hele HiSchool checklist af ...

Zijn er mensen die ook (gaan) afvallen met behulp van het boek 'Gezond genieten met Sonja', zodat we wat ervaringen, tips of meningen kunnen uitwisselen over de ...

**GEZOND GENIETEN MET SONJA**

[Lees verder...](#)