

Trefwoorden: Gezond slank met dr. Frank 2 download gratis pdf, Gezond slank met dr. Frank 2boek pdf gratis, Gezond slank met dr. Frank 2 lees online, Gezond slank met dr. Frank 2 torrent, Gezond slank met dr. Frank 2 epub gratis in het Nederlands, Gezond slank met dr. Frank 2 mobi compleet

Gezond slank met dr. Frank 2 PDF

Frank van Berkum



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: Frank van Berkum
ISBN-10: 9789048809332
Taal: Nederlands
Bestandsgrootte: 2256 KB

OMSCHRIJVING

⌋ Het enorme succes van het boek Gezond slank met Dr. Frank had ik nooit kunnen vermoeden. Het dieet dat ik in dat boek heb beschreven was reeds 150 jaar oud en is door mijn team in een nieuw jasje gestoken en her en der onderbouwd met wetenschappelijke informatie. Vanuit mijn praktijk als internist wist ik dat mensen er heel goed op kunnen afvallen en dat zij dit dieet met weinig of minder hongergevoelens konden vol houden. Een veel gestelde vraag was: hoe ga verder als ik 10 kg ben afgevallen? In dit nieuwe boek geef ik je een voorbeeld van zo'n vervolgdieet. Een dieet dat is gebaseerd op het mediterrane dieet en andere wetenschappelijke publicaties. Ik heb zelf met dit dieet veel patiënten verder zien afvallen of hun gewicht stabiel zien weten te houden. Ook nu geldt weer: een dieet helpt je om af te vallen en meer bewegen is belangrijk om op gewicht te blijven of verder af te vallen. In dit boek richten we ons uitsluitend op onze voeding. Dat betekent natuurlijk niet dat bewegen niet belangrijk is. Wat zijn de verschillen tussen dit dieet en het Dr. Frank-dieet van het eerste boek? De recepten die je vindt in dit boek zijn eenvoudiger te maken, we hebben meer rekening gehouden met mensen die ⌋s ochtends weinig tijd hebben of hun lunch meenemen naar het werk. De hoeveelheden zijn groter en er is een veel minder strenge koolhydraatbeperking. We kunnen daardoor veel makkelijker lekkere combinaties voorschotelen. De gerechten zijn bedoeld om op gewicht te blijven of iets af te vallen, daar krijg je ook tips over. Bedenk wel dat de recepten en de hoeveelheid voeding is afgestemd op een gemiddelde, en de gemiddelde mens bestaat niet. We gaan ervan uit dat er zo nu en dan wat gesmokkeld wordt, daarom zijn de hoeveelheden aan de zuinige kant. Het is dus een dieet om op gewicht te blijven, wil je echter enkele kilo⌋s per maand afvallen dan moet je een strenger dieet gaan volgen.⌋

WAT ZEGT GOOGLE OVER DIT BOEK?

Gezond Slank met Dr. Frank op nummer 1. Nieuws ... 2.339 consumenten beoordelen de Consumentenbond met gemiddeld een 7,6 ...

Hij is internist en behandelt veel patiënten met overgewicht en diabetes type 2. Na zijn eerste boek 'Gezond en slank met Dr. Frank' verscheen hiervan deel 2, ...

Gezond slank met dokter Frank is momenteel een van de best verkopende boeken over ... Vorige week heb ik het boek slank met Dr. frank gekocht! ... 2 januari 2012, ...

GEZOND SLANK MET DR. FRANK 2

[Lees verder...](#)