

Hans halveert PDF

Hans van der Beek



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: Hans van der Beek

ISBN-10: 9789038898520

Taal: Nederlands

Bestandsgrootte: 2066 KB

OMSCHRIJVING

Hans van der Beek een dikke, kettingrokende, bewegingsloze mid-veertiger met een grote dorst bovendien gaat helemaal op de gezonde toer. Gezondheidscoach Ralph Moorman neemt hem aan het handje naar een gezond en wat langer leven. Hans vertelt over de geschiedenis van zijn buik en zijn worsteling gezond te leven, en Ralph grijpt voortdurend in met tips en vriendelijke, soms ook strenge woorden. Dit dieetboek-light is gebaseerd op de populaire column in Het Parool, en gaat verder met tips, recepten voor de luie man en achtergrondinformatie over bewuster leven en blijvende gedragsverandering. Dit gebeurt niet in de vorm van opdrachten, maar in de vorm van inzichten. Afslanken is niet het doel maar hetgevolg van iets kritischer kijken naar wat je in je mond stopt en welke lichaamsbeweging je hebt op een dag. En belangrijk is ook: het weten waarom je wilt veranderen en dat alleen realistische langetermijnstappen voor blijvend resultaat kunnen zorgen. Daarmee is dit boek ook uitermate geschikt voor mensen die niet geloven in diëten.

WAT ZEGT GOOGLE OVER DIT BOEK?

Hans halveert. Hans van der Beek een dikke, kettingrokende, bewegingsloze mid-veertiger met een grote dorst bovendien gaat helemaal op de gezonde toer.

√ Hans halveert √ 17,50 euro √ Makkelijke recepten en waardevolle inzichten √ Populaire column in Het Parool √ 20 kilo afvallen in 1 jaar √ Lees meer ->

Hans van der Beek - een dikke, kettingrokende, bewegingsloze mid-veertiger met een grote dorst bovendien - gaat helemaal op de gezonde toer. Lifestyle

[Lees verder...](#)