

Het balansboek PDF

Nathalie Kriek



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: Nathalie Kriek
ISBN-10: 9789048426706
Taal: Nederlands
Bestandsgrootte: 3539 KB

OMSCHRIJVING

Balansen; de leukste manier van blijvend afslanken zonder dieet. Een afslankboek met daarin een 40 stappenplan plus overzichtelijke tabellen en de mogelijkheid gebruik te maken van coachkaarten maakt dit boek uniek in zijn soort. Er wordt in begrijpelijke taal beschreven hoe jouw lichaam werkt, wat het wel en niet nodig heeft en waarom. Deze wetenschap zal ertoe bijdragen dat je heel anders naar voedsel gaat kijken en anders leert denken waardoor je minder snel in de verleiding komt. En op een leuke manier, in 40 stappen, zonder dieet, jouw streefgewicht kunt bereiken. Een gewichtsverlies van twee tot vier kilo per maand is absoluut haalbaar.

WAT ZEGT GOOGLE OVER DIT BOEK?

Het balansboek; Communicatie en feedback oefeningen/opdrachten; Het coachingstraject is gericht op het hervinden van het zelfsturend vermogen.

Zijn vrouw Lemya Toub Boutahar (38) is incassomedewerker en de planner in het gezin. „Ik zet altijd alles meteen in de agenda, ... een balansboek, ...

Het balansboek (paperback). Balansen; de leukste manier van blijvend afslanken zonder dieet. Een afslankboek met daarin een 40 stappenplan plus ...

HET BALANSBOEK

[Lees verder...](#)