

## Het boek van Jet PDF

Jet van Nieuwkerk



*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: Jet van Nieuwkerk

ISBN-10: 9789048829262

Taal: Nederlands

Bestandsgrootte: 4890 KB

## OMSCHRIJVING

Van healthy tussendoortjes, workout-food en eten met een date tot koken voor een groep vriendinnen, feesthapjes en een katerontbijt. In Het boek van Jet geeft Jet van Nieuwkerk haar favoriete recepten, praktische tips en persoonlijke verhalen voor als je graag gezond wilt eten, je fit wilt voelen en een slank lijf wilt hebben, zonder dat het leven saai wordt en zonder veel te streng voor jezelf te zijn. Het is niet altijd even makkelijk om evenwicht te vinden. En al helemaal niet om in balans te blijven. Om niet door te slaan naar de ene kant: alles super gezond en dan weer naar de andere kant: let it all hang out. Jet laat zien hoe je makkelijk en gezond kookt (van kip uit de oven en zalmburgers met zeekraal tot Crodino-mandarijncocktails en healthy smoothies), ze helpt je te gaan sporten (en je zult zien dat je het leuk gaat vinden) en ze geeft tips voor als je een shitdag hebt (en het recept voor een gezonde variant op Chunky Monkey-bananenijs om zorgeloos een hele bak leeg te kunnen eten). Jet van Nieuwkerk (1989) houdt van gezond leven en goed eten. Daar schrijft ze over in dit boek. Daarnaast werkt ze als lifestyle editor voor het populaire online magazine Amazine.com, tikt ze wekelijks een column voor de culinaire rubriek Smulpaap in Het Parool en schrijft ze op freelance basis voor diverse media over sport, lifestyle en gezonde voeding.

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

'Het boek van Jet, een happy & healthy leven, niet te streng en al helemaal niet saai' door Jet van Nieuwkerk - Onze prijs: €22,50 - Vandaag voor 23:00 uur besteld ...

Misschien heb je 'm al in de winkel zien liggen: Het boek van Jet! Het is het eerste boek van Jet van Nieuwkerk, die je misschien kent van Amayzine.com.

Een gezond leven hoeft niet saai en streng te zijn. Het boek van Jet geeft tips en recepten om de balans in het leven te vinden en te behouden.

**HET BOEK VAN JET**

[Lees verder...](#)