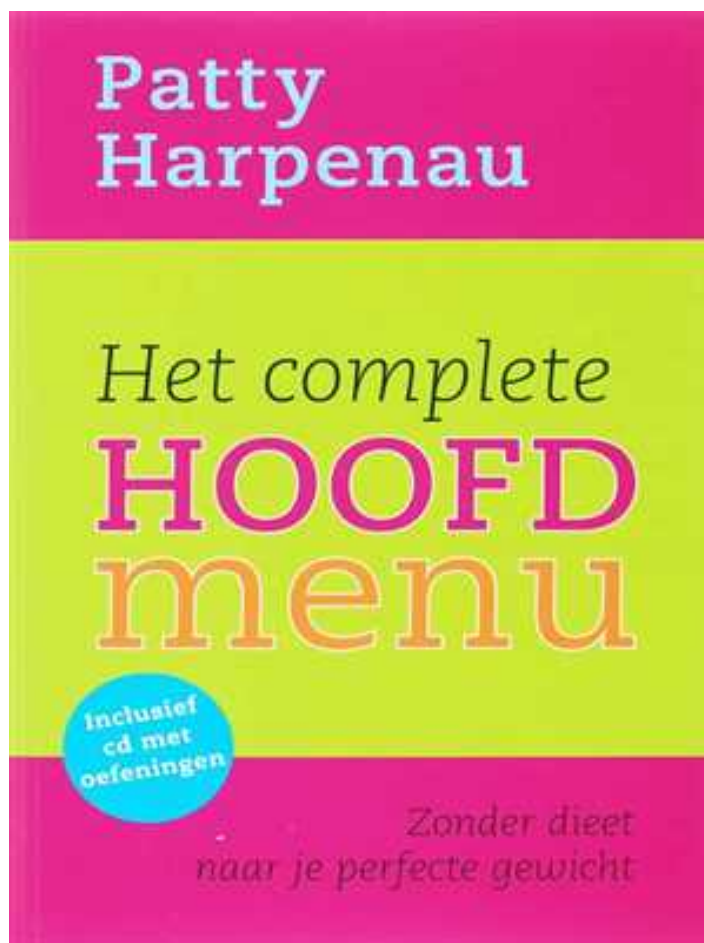


Het Complete Hoofdmenu + Cd PDF

Patty Harpenau



Deze site bevat slechts een fragment uit het boek. U kunt de volledige versie van het boek downloaden via de onderstaande link.



Schrijver: Patty Harpenau
ISBN-10: 9789061129653
Taal: Nederlands
Bestandsgrootte: 1172 KB

OMSCHRIJVING

De pers over Ken je eigen hoofdmenu: 'Ken je eigen hoofdmenu, een unieke aanpak om af te vallen zonder dieet of operatie' - NCRV gids 'Een populaire afvalmethode' - NBD 'Een leerzaam boek' - Santé Nooit meer een dieet, dat klinkt bijna te mooi om waar te zijn. Want wie wil het niet, altijd het perfecte gewicht zonder jezelf van alles te ontfagen omdat je op dieet bent? Van de meeste diëten val je wel af, maar zodra je weer in je oude eetpatroon vervalt, vliegen de kilo's er weer aan. Met haar boeken Ken je eigen hoofdmenu en Ken je eigen hoofdmenu: workshop ontketende Patty Harpenau een revolutie in afvalland. In Het complete hoofdmenu zijn deze baanbrekende boeken voor het eerst samengebracht. Het complete hoofdmenu is een coachingsprogramma dat je leert te begrijpen waarom je eet terwijl je geen honger hebt. Je leert het verschil tussen mond- en maaghonger, voeding en vulling, de juiste eetschema's en gedragsverandering. Patty's methode is effectief omdat ze je hoofd inschakelt; ze laat je nadenken over een aantal onderwerpen waardoor je je gedachten - en daarmee je gedrag - kunt veranderen. Dit boek biedt, samen met de audio-cd met oefeningen, het gereedschap om voorgoed af te rekenen met het jojo-effect van aankomen en afvallen. Patty Harpenau is auteur van diverse boeken waaronder Feel Good Food, Blij met mij en Wereld van wonderen. Daarnaast geeft ze workshops en trainingen op het gebied van voeding, gezondheid en gezond afvallen.

WAT ZEGT GOOGLE OVER DIT BOEK?

The first complete Roxy Music box set to be released on CD, the Complete Studio Recordings includes each of the eight Roxy Music Studio albums released in the ten ...

Koop nu deze cd voor €2,99 of €4,99. NovioMusic Webshop voor tweedehands cd's Hoofdmenu. Spring naar de primaire inhoud. Home; CD Winkel. ... Het Complete ...

Alternatievere muzikwinkel die LP's, CD's en DVD's verkoopt via de website en in de winkel in Leuven voor zachte prijzen.

HET COMPLETE HOOFDMENU + CD

[Lees verder...](#)