

Trefwoorden: Het geheim van slanke mensen download gratis pdf, Het geheim van slanke mensenboek pdf gratis, Het geheim van slanke mensen lees online, Het geheim van slanke mensen torrent, Het geheim van slanke mensen epub gratis in het Nederlands, Het geheim van slanke mensen mobi compleet

Het geheim van slanke mensen PDF

Mieke Kusters



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



Schrijver: Mieke Kusters
ISBN-10: 9789048817467
Taal: Nederlands
Bestandsgrootte: 2918 KB

OMSCHRIJVING

Eten wat je wilt... en afvallen. Het kan!"Dan hoorde ik zo'n dun type zeggen: "Ik eet wat ik wil en ik kom niet aan." Oneerlijk vond ik dat: ik kwam van de wind al aan.'Vanaf haar vijftiende was Mieke Kusters met lijnen bezig. Maar afvallen en op gewicht blijven lukte pas echt toen ze haar slanke vriendinnen ging observeren: hoe konden zij wel bitterballen eten en toch in maatje 38 passen? Mieke kopieerde het 'slanke' eetgedrag en werd - met elke dag chocola en wijn - 15 kilo lichter. Mieke ontwikkelde een methode waarin je ontdekt hoe je de regie op je eetgedrag pakt: Alles mag! Je wilt niet langer te veel eten. Jij kiest bewust voor afvallen en slank(er) blijven. In Het geheim van slanke mensen ontdek je hoe ook jij kunt eten wat je wilt... en afvallen! Mieke Kusters (1972) werkte na haar studie economie aan de Rijksuniversiteit Groningen dertien jaar in de marketingcommunicatie. Onder meer bij VODW, Disneyland Resort Paris en MY-work. In 2010 rondde ze voor Het geheim van slanke mensen een opleiding tot gewichtsconsulent af. Het boek is gebaseerd op haar eigen ervaring. De theorie is met psycholoog en expert in gedragsverandering Anne de Jong aangescherpt tot een unieke afslankmethode. Mieke woont samen met Jaap, Lise, Faas en Jette in Amsterdam. Pauline: 'Vroeger nam ik ál het lekkers, nu alleen het allerlekkerst. Ik ben 8 kilo lichter en eindelijk de baas over mijn eetgedrag.' Judith: 'Slanke mensen eten ook niet de hele dag worteltjes! Ik eet wat ik wil, zonder schuldgevoel. Heerlijk.' Niki: 'Die 20 kilo komt er nooit meer bij. Wel chips, niet meer de hele zak. Ik kies zelf.' Astrid: 'Ik voel me zoveel energiever. Ik heb inzicht in mijn eigen excuses en kan matigen.'

WAT ZEGT GOOGLE OVER DIT BOEK?

Elke dag chocola en toch afvallen? Je weekend inluiden met wijn en toch je streefgewicht behalen? Ik weet het, dit klinkt als een sprookje. Toch is het mogelijk, als ...

Dag afzien, streng zijn en moeten, welkom bewust kiezen, genieten én afvallen!

Om het winkelen via libris.nl zo gemakkelijk mogelijk te maken, maken wij gebruik van functionele, analytische en tracking cookies. Door verder te gaan op libris.nl ...

HET GEHEIM VAN SLANKE MENSEN

[Lees verder...](#)