

Het gezonde lifestyle dieet PDF

Mathijs Vrieze



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: Mathijs Vrieze
ISBN-10: 9789081861441
Taal: Nederlands
Bestandsgrootte: 4696 KB

OMSCHRIJVING

Mathijs Vrieze neemt je in 'Het gezonde lifestyle dieet' mee in zijn wereld van een gezonde lifestyle. Mathijs deelt zijn recepten, kennis, afslankmenu's en passie voor eten en koken graag met jou, zodat dit je kan helpen om af te vallen of om bewuster te leven. Deze methode is niet het zoveelste crashdieet waarvan er de afgelopen jaren al (te) veel de revue zijn gepasseerd. Met behulp van dit boek geeft Mathijs jou inzicht in hoe bewust en verantwoord eten ervoor kan zorgen dat je lekker in je vel zit én overgewicht (blijvend) kunt verliezen. Door alle hectiek in ons dagelijks leven, nemen we vaak niet de tijd om gezond te koken. De supermarkten liggen dan ook vol met snelle snacks en kant-en-klaarmaaltijden. Het eten van ongezonde producten is niet alleen een aanslag op je portemonnee, maar ook op je lijf. Mathijs geeft je in "Het gezonde lifestyle dieet" handvatten waarmee je alle informatie, recepten en menu's makkelijk kunt toepassen in je dagelijkse leven. Alle gerechten en weekmenu's zijn eenvoudig en snel te maken, met (verse) ingrediënten die je overal kunt kopen. En werken met verse ingrediënten kost niet persé meer geld. Kortom: lekker, gezond eten en blijvend een gezond gewicht behouden ligt nu ook binnen jouw handbereik. Mathijs Vrieze was jarenlang chefkok, tot hij enkele jaren geleden werd gevraagd om het biologische kookprogramma "Puur Smaak" op RTL te presenteren. Momenteel is hij wekelijks op tv te zien in het lifestyleprogramma "4me". Door zijn toegankelijkheid is Mathijs geliefd bij een brede doelgroep. Met zijn motto 'gezond en lekker eten' verkocht hij al meer dan 300.000 boeken. Zijn boek "Gezond en prijsbewust koken" werd door De Telegraaf bijlage "VROUW" zelfs uitgeroepen tot beste afslankboek van 2011. Mathijs heeft jaren geleden zelf met 30 kilo overgewicht afgerekend. Sindsdien inspireert hij met plezier andere mensen om ook een gezonde lifestyle aan te meten! Zijn kernpunten zijn: Gezond, lekker, duurzaam, vers en toegankelijk koken. Bewust leven is echt niet ingewikkeld!

WAT ZEGT GOOGLE OVER DIT BOEK?

Bestel Het gezonde lifestyle dieet Voor 23:00 besteld, morgen in huis! 20% korting voor vaste klanten
Altijd een inspirerend advies

Het Paleo dieet of Oerdieet is gebaseerd op het voedingspatroon ... Is het Paleo dieet veilig? Het Paleo dieet is een gezond ... Lifestyle 69; Diëten 67; Reviews 65;

Gezonde lifestyle eet-adviesboek (paperback). Dieet-, afslank- en kookboeken zijn er genoeg. Maar een eet-adviesboek voor een gezonde lifestyle van de vroege ochtend ...

HET GEZONDE LIFESTYLE DIEET

[Lees verder...](#)