

Het normale dieet PDF

Esmee Köhler



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: Esmee Köhler
ISBN-10: 9789000344314
Taal: Nederlands
Bestandsgrootte: 4052 KB

OMSCHRIJVING

Het Normale DieetDiëten is van alle tijden. Door een overdaad aan methodes en inzichten lijkt het tegenwoordig echter alsof je van goeden huize moet komen als je gewicht wilt verliezen. Maar worden we daar wel blij van op de lange termijn? Esmee Köhler grijpt terug op het klassieke inzicht "neem minder energie in dan je verbruikt". Eenvoudige dieetregels, ervaringsverhalen en simpele recepten met lekkere verse producten vormen de basis van het boek. Het Normale Dieet is met beide benen op de grond, laagdrempelig, gevarieerd en betaalbaar. En biedt het juiste gereedschap om op elk moment zelf de beste keuzes te maken. Esmee Köhler is voedingscoach en blogster. Een aantal jaar geleden viel zij 15 kilo af – en de kilo's bleven weg. Ze wilde laten zien dat het anders kan, gezonder. Door onderzoek kwam zij steeds meer tot de conclusie dat een "normale" aanpak het beste werkt. Zo ontstond het idee voor Het Normale Dieet.

WAT ZEGT GOOGLE OVER DIT BOEK?

Lees hier onze recensie van Het normale dieet, een afval-boek geschreven door Esmee Köhler. Wat is een Normaal dieet en hoe werkt het...

Een goed begin is het halve werk. ... Gezond afvallen zonder dieet begint met een goede voorbereiding. ... Zodra je weer normaal gaat eten, ...

Het DASH dieet werkt goed om je hoge bloeddruk te verlagen. Daarnaast kan het ook preventief werken tegen verschillende soorten kanker. Lees in dit artikel meer.

HET NORMALE DIEET

[Lees verder...](#)