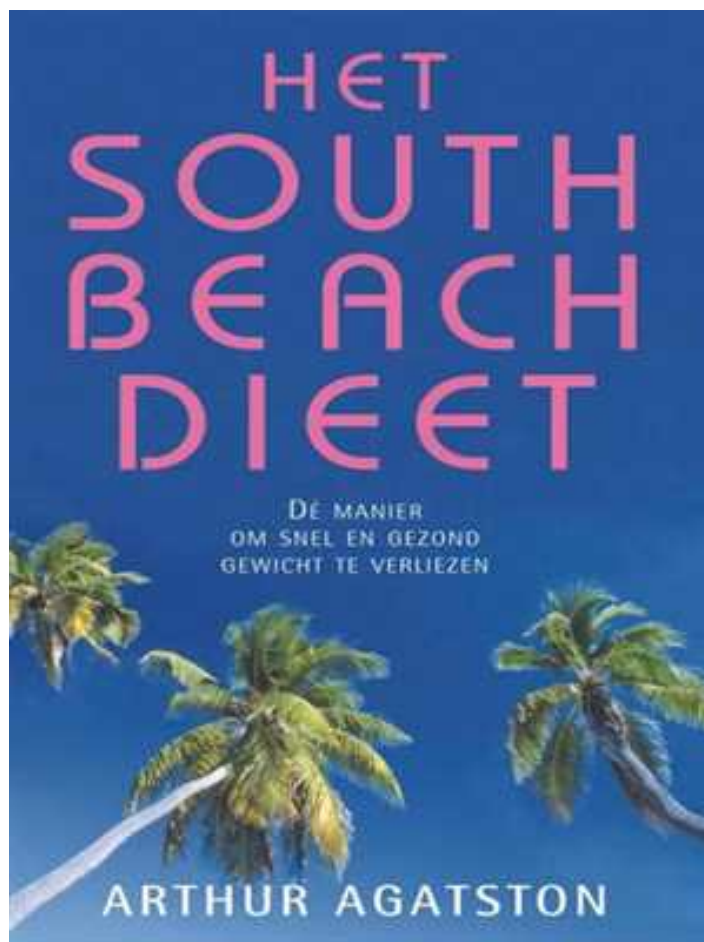


## Het South Beach Dieet PDF

**Arthur Agatston**



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



Schrijver: Arthur Agatston  
ISBN-10: 9789026965654  
Taal: Nederlands  
Bestandsgrootte: 2461 KB

## **OMSCHRIJVING**

Het South Beach Dieet is:- gewicht kwijtraken in drie gemakkelijke stadia- goede vetten en koolhydraten scheiden van de slechte- niet hongeren: drie maaltijden én tussendoortjes- automatische verbetering van de gezondheid- meer dan 120 recepten, ontwikkeld door een voedingsdeskundige- sporten niet noodzakelijk- geschreven door een cardioloog, vertaald en bewerkt door beauty- en dieetgoeroe Anna van Wittenberghe- met aandacht voor typisch Nederlandse producten en gerechten

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

Het South Beach dieet volgt twee principes: eet complexe koolhydraten en gezonde onverzadigde vetten. Vermijd snelle koolhydraten en verzadigde vetten

Het South Beach dieet staat bekend als een gezonde manier om mee af te vallen, maar is dat ook zo? Lees hier de nadelen + ervaringen.

Het South Beach Dieet lijkt meer op een levensstijl, die je gaat aanleren als een dieet, dat je voor een bepaalde periode gaat volgen om je overgewicht te bestrijden.

**HET SOUTH BEACH DIEET**

[Lees verder...](#)