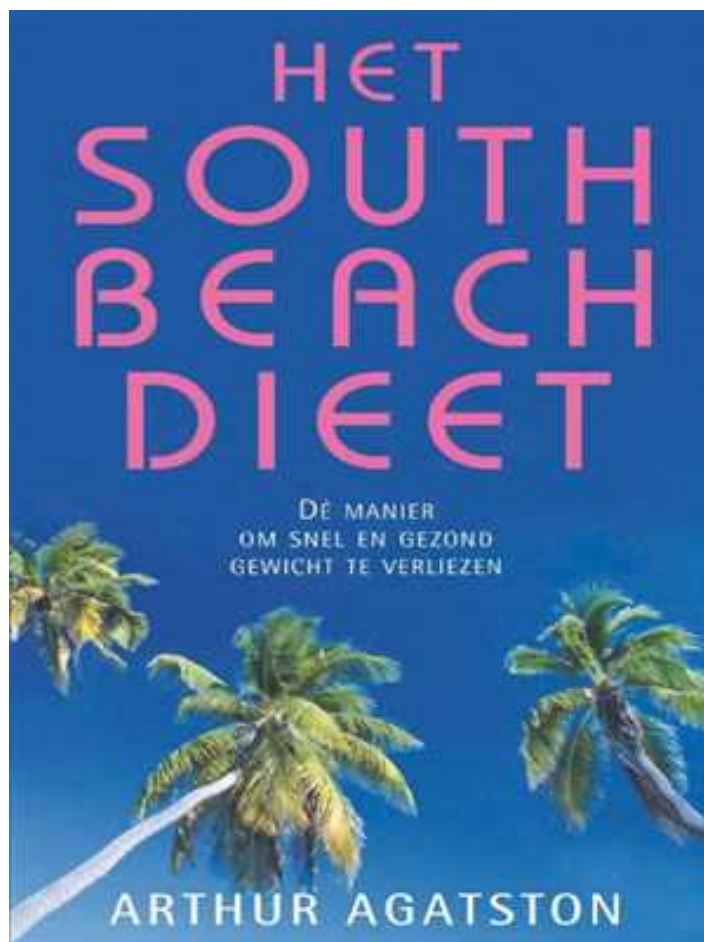


Het South Beach dieet PDF

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: 9789000315871
Taal: Nederlands
Bestandsgrootte: 4507 KB

OMSCHRIJVING

‘Een dieet om nooit meer los te laten.’ Nouveau
Wie wil er geen smallere taille, een blijvend lager gewicht en een betere conditie zonder al te veel moeite? Cardioloog Arthur Agatston ontwikkelde een kinderlijk eenvoudig dieet waarmee je je lichaam perfect in vorm krijgt én je gezondheid verbetert – en wel voorgoed. Het South Beach dieet is hét dieet voor iedereen die nu echt van zijn overtollige kilo's af wil.
• Leer goede vetten en koolhydraten te kiezen voor je menu
• Lijd geen honger: drie maaltijden per dag én tussendoortjes
• Verbetering van de gezondheid
• Meer dan 120 verse recepten, ontwikkeld door een voedingsdeskundige
• Sport en beweging niet noodzakelijk
Arthur Agatston (1947) is een Amerikaanse cardioloog en arts van de sterren. Hij staat bekend als ontwikkelaar van het South Beach dieet. ‘Een fantastisch nieuw dieetfenomeen!’ Margriet ‘Het hotste dieet van dit moment!’ Top Santé

WAT ZEGT GOOGLE OVER DIT BOEK?

Het South Beach dieet is door de jaren heen populair gebleven. Maar is het eigenlijk wel effectief? Hier alles over dit dieet met de voordelen en nadelen.

Het gaat bij dit dieet om een levenswijze waarbij de focus ligt op goede koolhydraten en goede vetten.

Wat doe je als je al vele diëten geprobeerd hebt, maar zonder succes? Cardioloog Agatston bedacht uiteindelijk zijn eigen afvalmethode: het South Beach Dieet. Het ...

HET SOUTH BEACH DIEET

[Lees verder...](#)