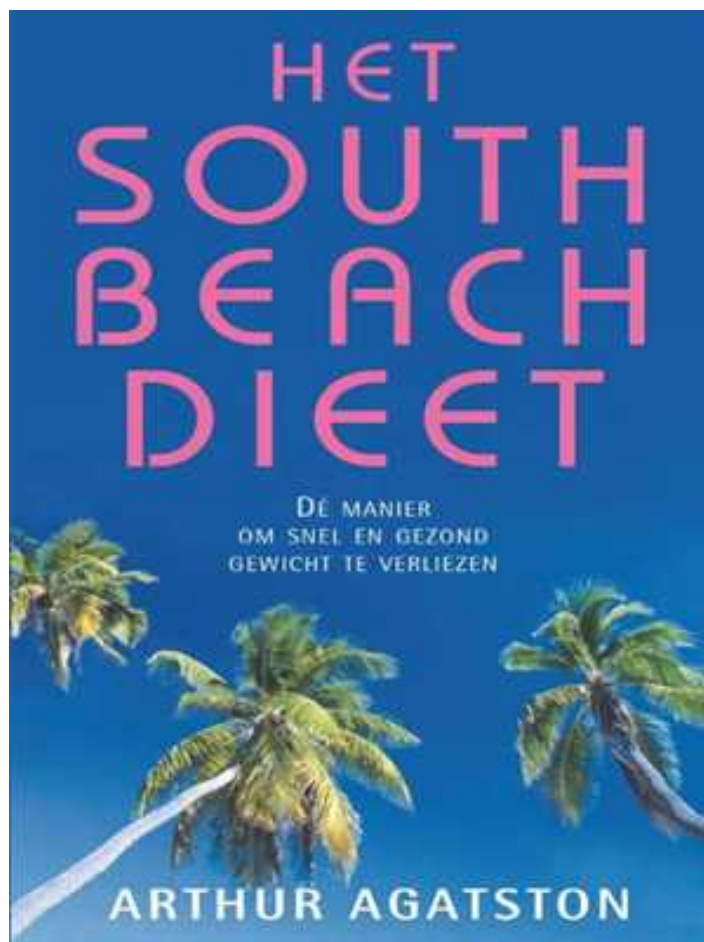


## Het south Beach Dieet PDF

A. Agatston



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



Schrijver: A. Agatston  
ISBN-10: 9789000365487  
Taal: Nederlands  
Bestandsgrootte: 3999 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 (paperback). Het South Beach Dieet is:- gewicht kwijtraken in drie gemakkelijke stadia- goede vetten en koolhydraten scheiden van de ...

Het South Beach Dieet is een populaire manier om af te vallen wat uit de Verenigde Staten komt. De ervaringen van dit dieet variëren nogal en de voordelen en nadelen ...

Het South Beach Dieet gaat uit van het in verschillende fasen afvallen door een andere manier van eten. De principes zijn: weinig verzadigd vet, en koolhydraten met ...

**HET SOUTH BEACH DIEET**

[Lees verder...](#)