

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: 9789000361731
Taal: Nederlands
Bestandsgrootte: 4163 KB

OMSCHRIJVING

Wie wil er geen smallere taille, een blijvend lager gewicht en een betere conditie zonder al te veel moeite? De 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 voedingdeskundige - Sport en beweging niet noodzakelijk.

WAT ZEGT GOOGLE OVER DIT BOEK?

Kom alles te weten over het South Beach dieet, een bekend en effectief eiwitdieet.

Hallo! Inderdaad. Bij mij moeten ze er ook af, die kilo's (of eigenlijk, kolossen, dat dekt de lading beter). Ik ben 1,66 meter en weeg 81 kg. Véeel te veel dus.

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

HET SOUTH BEACH DIEET

[Lees verder...](#)