

Trefwoorden: Het Weg Met De Weegschaal Superdieet download gratis pdf, Het Weg Met De Weegschaal Superdieetboek pdf gratis, Het Weg Met De Weegschaal Superdieet lees online, Het Weg Met De Weegschaal Superdieet torrent, Het Weg Met De Weegschaal Superdieet epub gratis in het Nederlands, Het Weg Met De Weegschaal Superdieet mobi compleet

Het Weg Met De Weegschaal Superdieet PDF

M. Van Herwijnen



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: M. Van Herwijnen

ISBN-10: 9789027465498

Taal: Nederlands

Bestands grootte: 3509 KB

OMSCHRIJVING

Wil je een simpel programma om je eetgewoontes te verbeteren en af te vallen? Maar dan wel op een gezonde manier met een blijvend resultaat, die bovendien past in jedagelijks leven? Met het 12-weeken stappenplan van Het Weg met de Weegschaal Superdieet verander je ongemerkt en voorgoed je eet- en leefpatroon, waardoor je vanzelfgewicht verliest. Je ontdekt wat jouw beste aanpak is om af te vallen, hoeveel jemoet eten en wat je moet eten. En je leert:- jezelf te motiveren om gezonde keuzes te maken- altijd het juiste eten bij de hand te hebben- te genieten van gezond eten- moeiteloos voldoende te bewegen- tijdig te ontspannen Zo val je af zonder te lijnen. Het Weg met de Weegschaal Superdieet geeft je niet zomaar instructies, maar zorgt dat je begrijpt hoe deze aanpak in elkaar zit. Je houdt het stappenplangemakkelijk en met plezier vol want je leert wat je wél moet doen, er is niets 'verboden'. Het boek begint als een dieet, maar wordt vanzelf een leefwijze waarmee je niet meer wilt stoppen! Extra: gratis ondersteuning via e-mail en de website www.hetsuperdieet.nl. Meijke van Herwijnen (1974) studeerde Voeding en Gezondheid aan Wageningen Universiteit. Zij verzorgt trainingen volgens de Weg met de Weegschaal-methode door heel Nederland met een eigen team van trainers/coaches (www.wegmetdeweegschaal.nl). Van haar hand verscheen ook het boek Weg met de Weegschaal. www.spectrum.nl NUR 440, 443 ISBN 978 90 274 6549 8

WAT ZEGT GOOGLE OVER DIT BOEK?

Weg Met De Weegschaal. ... Ibiza en het pittig warme Egypte, maken ze de tussenstand op: hoe gaat het met de goede voornemens? Naomi hee ... 12-02-2017 ...

Het Weg met de Weegschaal Werkboek vervangt in combinatie met het Weg met de Weegschaal Eetschrift de eerder bij Unieboek/Spectrum uitgegeven boeken 'Het Weg met de ...

De basis van alle trajecten is de Weg Met De Weegschaal methode. 12 Weken lang ... De informatie en opdrachten krijg je d.m.v. het boek Weg met de Weegschaal, ...

HET WEG MET DE WEEGSCHAAL SUPERDIEET

[Lees verder...](#)