

I'M Lijfboek PDF

Isa Hoes



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



Schrijver: Isa Hoes
ISBN-10: 9789021567594
Taal: Nederlands
Bestandsgrootte: 3067 KB

OMSCHRIJVING

Bestel nu en ontvang met de code uit het boek €25,-korting op een bindweefselmassage (twv €75) bij Soap Treatment Store. Wees er snel bij! Op=Op"Tot je veertigste zorgt je lichaam voor jou, na je veertigste moet jij voor je lichaam gaan zorgen.' Je bent actief, hebt een druk gezin en/of een veeleisende baan en daardoor weinig tijd voor koken en bewegen. Diep vanbinnen weet en wil je beter. Maar hoe? In I'M Lijfboek, de opvolger van Te lijf, hebben Isa Hoes en Medina Schuurman alle belangrijke informatie over gezondheid, beweging, ontspanning en voeding voor je verzameld. Met ingrediënten die juist nu goed voor je zijn. Een leuk, praktisch en vooral mooi handboek voor alle vrouwen vanaf veertig!- Met heel veel informatie over onderwerpen die nú belangrijk voor je zijn- Recepten voor ontbijt, lunch, diner en tussendoor- Krachttraining voor thuis- Yogaoefeningen om te ontspannen

WAT ZEGT GOOGLE OVER DIT BOEK?

Het I'M Lijfboek van Isa Hoes en Medina Schuurman is de opvolger van Te Lijf, het eerste succesvolle boek van het duo waar meer dan 40.000 exemplaren van zijn verkocht.

'Tot je veertigste zorgt je lichaam voor jou, na je veertigste moet jij voor je lichaam gaan zorgen.' Je bent actief, hebt een druk gezin en/of een veeleisende ...

'Tot je veertigste zorgt je lichaam voor jou, na je veertigste moet jij voor je lichaam gaan zorgen.' Je bent actief, hebt een druk gezin en/of een veeleisende ...

I'M LIJFBOEK

[Lees verder...](#)