

Trefwoorden: Je bent toch niet zo gek, dat je nog in diëten geloof ? download gratis pdf, Je bent toch niet zo gek, dat je nog in diëten geloof ? boek pdf gratis, Je bent toch niet zo gek, dat je nog in diëten geloof ? lees online, Je bent toch niet zo gek, dat je nog in diëten geloof ? torrent, Je bent toch niet zo gek, dat je nog in diëten geloof ? epub gratis in het Nederlands, Je bent toch niet zo gek, dat je nog in diëten geloof ? mobi compleet

Je bent toch niet zo gek, dat je nog in diëten geloof ? PDF

C.A.M. Hofland



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



Schrijver: C.A.M. Hofland
ISBN-10: 9789078094043
Taal: Nederlands
Bestandsgrootte: 4643 KB

OMSCHRIJVING

De titel spreekt voor zich: Diëten blijken niet te helpen! Wat helpt dan wel? Dat lees je in dit boek, dat niet gaat over lijnen, waar geen eetschema's worden aangeboden en geen calorieën worden geteld. Wel kun je lezen hoe eten leuk, lekker en gezond kan zijn, zodat je het gewicht krijgt en behoudt dat bij jouw lichaam hoort. In plaats van vorderingen op de korte termijn, kun je een blijvend resultaat bereiken waar je op de lange termijn profijt van zult hebben. Het boek vertelt het verhaal van 2 vriendinnen die per mail contact houden over hun dagelijks leven. Aan de hand van tips, adviezen op allerlei gebied, en het invullen van vragenlijsten komt de lezer er achter wat voor hem of haar aandachtspunten zijn die verbeterd kunnen worden, zodat zij verder door het leven kunnen met een vrolijke kop op een lekker lijf! Orthopedagoog/gezinscoach Katrientje Hofland heeft dit boek geschreven voor jong en oud (vanaf 12 jaar). Wil je graag goed voor jezelf zorgen en van het leven genieten, lees dan mee met de vriendinnen, herken jezelf in hun verhalen en kom net zoals zij, lekker in je vel te zitten!

WAT ZEGT GOOGLE OVER DIT BOEK?

Je bent toch niet zo gek, dat je nog in diëten gelooft ? bij bol.com kopen? Bestel nu je Je bent toch niet zo gek, dat je nog in diëten gelooft ? bij bol.com.

Toch is het inderdaad zo dat je daar doorheen moet en je jezelf positief ... jezelf maar die ken je dus nog niet zo goed. Gek hè! ... voor zover je dat nog niet bent.

... kunt worden van een dieet. Dat klinkt heel gek en ... dat je toch zwaarder wordt terwijl je bezig bent met ... Zo kan het zijn dat je op de weegschaal niet ziet ...

JE BENT TOCH NIET ZO GEK, DAT JE NOG IN DIËTEN GELOOFT ?

[Lees verder...](#)