

Trefwoorden: Je stabiel gewicht in 10 stappen download gratis pdf, Je stabiel gewicht in 10 stappenboek pdf gratis, Je stabiel gewicht in 10 stappen lees online, Je stabiel gewicht in 10 stappen torrent, Je stabiel gewicht in 10 stappen epub gratis in het Nederlands, Je stabiel gewicht in 10 stappen mobi compleet

## Je stabiel gewicht in 10 stappen PDF

Trees Peersman



*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: Trees Peersman  
ISBN-10: 9789401416481  
Taal: Nederlands  
Bestands grootte: 4671 KB

## OMSCHRIJVING

Professioneel dieetadvies voor een stabiel gewicht Het is Trees' missie om mensen weer te doen stralen en energie te geven. Ben jij ook dat jojo-effect na het zoveelste dieet beu? Geen zorgen, want je hoeft het jezelf niet zo moeilijk te maken! Dankzij haar jarenlange ervaring weet voedingscoach en diëtiste Trees Peersman maar al te goed hoe moeilijk de strijd met de kilo's kan zijn. Daarom stelt ze een meer haalbare en leuke manier voor om op je gewicht te letten, namelijk door heel bewust - en dus gedoseerd - te genieten. Aan de hand van praktische tips en theorie, gerichte oefeningen en twee lekkere, gezonde weekmenu's leert ze je inzien dat streng diëten niet nodig en zelfs af te raden is en dat het uitdokteren van een persoonlijk voedingsplan een veel beter idee is. Wat werkt voor de een, werkt daarom nog niet voor de ander. Het is aan jou om uit te zoeken hoe je wel kunt volhouden, zelfs als je een druk sociaal leven of onregelmatige werkuren hebt. Zo kun je in tien stappen een heel eigen weg afleggen naar je stabiel gewicht, waarbij jij je opnieuw goed in je vel voelt en zult blijven voelen. Dankzij haar motiverende slagzinnen en verklarende foto's zul je eindelijk in staat zijn je streefgewicht te behalen én te behouden!

## WAT ZEGT GOOGLE OVER DIT BOEK?

Get this from a library! Je stabiel gewicht in 10 stappen. [Trees Peersman]

Iedereen die op z'n voeding let om af te vallen of z'n gewicht stabiel ... stabiel willen houden, zouden 12.000 stappen per ... je 8 tot 10 kilometer ...

Je stabiel gewicht in 10 stappen - Trees Peersman - plaatsnr. 628.8/031 #Dieetleer  
#Gezondheidsvoorlichting

**JE STABIEL GEWICHT IN 10 STAPPEN**

[Lees verder...](#)