

Kilocomplot PDF

An Bogaerts



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



Schrijver: An Bogaerts
ISBN-10: 9789492626813
Taal: Nederlands
Bestandsgrootte: 1791 KB

OMSCHRIJVING

'Zes kilo kwijt op twee weken!' 'Een bikini-lijf in drie weken!' 'Drie maten slanker in vier weken!' Allemaal onzin, en we weten het. De Heilige Graal naar een slank leven bestaat niet. Voordat je nog maar eens beslist iets nieuws te proberen om af te vallen, lees eerst dit boek! Het maakt ons bewust van de psychologische spelletjes die supermarkten, restaurants en dieetgoeroes met ons spelen. En vooral: het psychologische spelletje dat we met onszelf spelen wanneer we op dieet gaan. Waarom maken we zoveel slechte beslissingen wanneer het op eten aankomt? En hoe komt het toch dat we zo moeilijk van een lekkere hamburger, een verfrissend ijsje of een vettig pak frieten kunnen blijven? Waarom kunnen wij als intelligente mensen niet beter inschatten hoeveel we van die dingen mogen eten? Vanwaar komt die drang naar ongezonde voeding? En hoe kunnen we die omzeilen? An Bogaerts geeft antwoorden op deze prangende vragen. Wetenschappelijk onderbouwd, maar met een humorsausje en zin voor relativering.

WAT ZEGT GOOGLE OVER DIT BOEK?

Over eten en diëten. Een boek dat je leven zal veranderen. En ook je gewicht. 'Zes kilo kwijt op twee weken!' 'Een bikini-lijf in drie weken!' 'Drie maten slanker in ...

Buy Kilocomplot: Slik geen onzin over eten en diëten (Dutch Edition): Read Kindle Store Reviews - Amazon.com

Kilocomplot van An Bogaerts. 'Zes kilo kwijt op twee weken!' 'Een bikinilijf in drie weken!' 'Drie maten slanker in vier...

KILOCOMLOT

[Lees verder...](#)