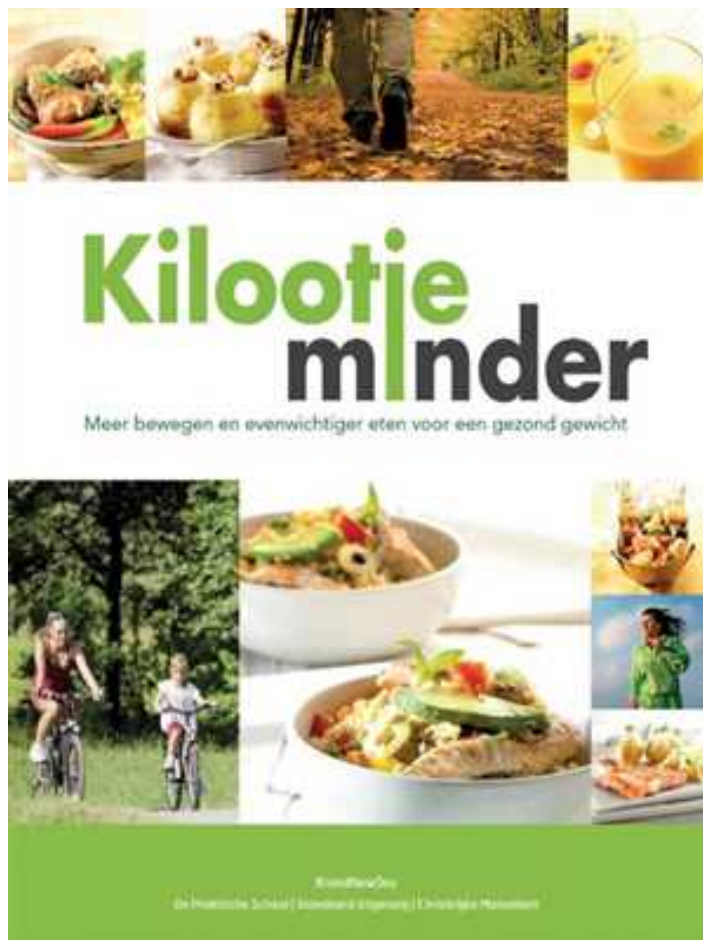


Kiloetje minder PDF

Nvt.



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



Schrijver: Nvt.
ISBN-10: 9789002235276
Taal: Nederlands
Bestandsgrootte: 1788 KB

OMSCHRIJVING

Wie wil dat niet, een kilootje minder wegen? Velen, zo blijkt uit het succes van de Kilootje minder-coach. Maar liefst 50.075 mensen die samen 510.168 kilogram kwijt willen, schreven zich in op de website van Kilootje minder. Je gewicht controleren is makkelijker gezegd dan gedaan. Ergens weet je wel wat je moet doen: evenwichtiger eten, meer bewegen, je calorie-inname controleren. Maar hoe begin je eraan? Hoe houd je het vol? En hoe zorg je voor een blijvend resultaat? Het boek Kilootje minder helpt je al een heel eind op de goede weg. Kilootje minder is opgebouwd rond de drie pijlers voeding, beweging en caloriecontrole. In de inleiding lees je hoe je je voornemen om een gezonder leven het best aanpakt. Wist je dat spieren meer calorieën verbranden dan vet? Reden te meer om aan lichaamsbeweging te doen. Ruim 150 recepten geven je inspiratie om lekker te koken! Doordat de calorieën vermeld zijn, weet je steeds hoeveel een gerecht 'kost' aan calorieën, en als je dat wilt, kun je zelf je dagmenu samenstellen. Bij elk recept word je extra gestimuleerd om vol te houden dankzij de vele tips. In de specials zoals 'Hoe overleef ik een feestje zonder schuldgevoel?' en 'Pff, bewegen' krijg je nog meer informatie en tips. Met Kilootje minder bij de hand lukt het vast en zeker om je gezond-levenproject te doen slagen.

WAT ZEGT GOOGLE OVER DIT BOEK?

Kilootje minder bij kookboek-kopen.nl. De online kookboeken specialist.

Indien je de link zelf hebt ingetypt, gelieve dan spelling te controleren. Indien je hier bent gekomen via een link uit je verlanglijstje, gelieve deze dan te updaten.

Hoewel er meer en meer weerwerk komt tegen het slankheidsideaal, willen veel vrouwen toch nog graag net dat kilootje minder op de weegschaal zien. Maar ...

KILOOTJE MINDER

[Lees verder...](#)