

South beach dieet PDF

Arthur Agatston



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



Schrijver: Arthur Agatston

ISBN-10: 9789026961731

Taal: Nederlands

Bestands grootte: 1028 KB

OMSCHRIJVING

Wie wil er geen smallere taille, een blijvend lager gewicht en een betere conditie zonder al te veel moeite? De cardioloog Arthur Agatston ontwikkelde een kinderlijk eenvoudig dieet waarmee je je lichaam perfect in vorm krijgt én je gezondheid verbetert - en wel voorgoed. Het South Beach dieet is hét dieet voor iedereen die nu echt van zijn overtollige kilo's af wil. - Leer goede vetten en koolhydraten te kiezen voor je menu - Lijd geen honger: drie maaltijden per dag én tussendoortjes - Verbetering van de gezondheid - Meer dan 120 verse recepten, ontwikkeld door een voedingdeskundige - Sport en beweging niet noodzakelijk.

WAT ZEGT GOOGLE OVER DIT BOEK?

Fase 1 van het South Beach dieet is de meest strenge fase en duurt 2 weken. Tijdens deze 2 weken verlies je meteen al gewicht, zo'n 3 tot 6 kilo, maar de...

Het south- beach dieet is vooral gefocust op meer vet verbranden en snel afslanken. Maar is het south-beach dieet wel zo gezond als altijd wordt beweerd?

Lees hier wat het South Beach dieet precies is en wat de voor en nadelen zijn van het South Beach dieet. Lees hier of het gezond is.

SOUTH BEACH DIET

[Lees verder...](#)