

Stop het jojo-effect PDF

Chris Goossens



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



Schrijver: Chris Goossens
ISBN-10: 9789002252594
Taal: Nederlands
Bestands grootte: 1060 KB

OMSCHRIJVING

Drie op vier mensen die een dieet volgen, worstelen daarna met het gevreesde jojo-effect. Met andere woorden, binnen de kortste keren vliegen de verloren kilo's - of méér zelfs - er weer aan. Na een dieet snakt je lichaam naar calorien en voor je het weet herval je in je oude eetgewoonten, grijp je uit wanhoop naar een (ander) dieet of begin je uit pure frustratie te schrokken. Zo beland je in een negatieve spiraal van afvallen, aankomen, afvallen, aankomen enzovoort. De gerenommeerde sportarts en dieetspecialist Chris Goossens helpt je deze vicieuze cirkel te doorbreken. Dankzij zijn eenvoudige maar efficiënte tips over aangepaste gezonde voeding en regelmatige lichaamsbeweging slaag ook jij erin om voor eens en altijd slank te blijven.

WAT ZEGT GOOGLE OVER DIT BOEK?

Gelukkig weten steeds meer mensen dat diëten niet werken. Toch wordt er jaarlijks door de dieetindustrie een vermogen verdiend. En dat terwijl we allemaal weten, dat ...

Lees 13 tips om het jojo-effect te voorkomen. Het jojo-effect voorkomen is belangrijk om hart- en vaatziekten tegen te gaan en om langdurig af te vallen.

Je hebt er ongetwijfeld wel eens over gehoord, het jojo-effect. Wist je dat 75% van iedereen die een dieet volgt te maken krijgt met dit effect? Afvallen, en weer ...

STOP HET JOJO-EFFECT

[Lees verder...](#)