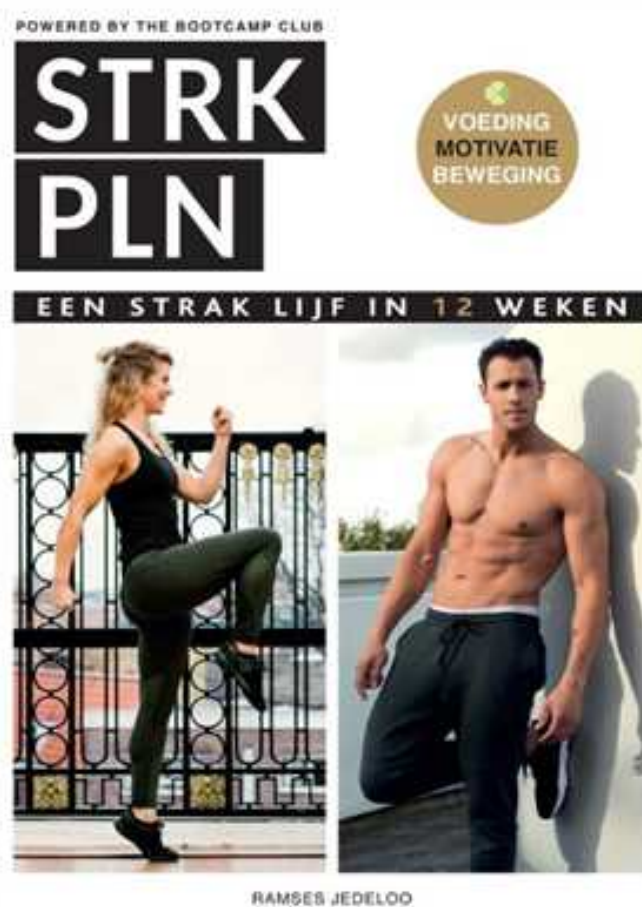


## Strak plan PDF

Ramses Jedeloo



*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: Ramses Jedeloo  
ISBN-10: 9789021568621  
Taal: Nederlands  
Bestandsgrootte: 3210 KB

## **OMSCHRIJVING**

Een strak lijf binnen 12 weken is haalbaar met STRK plan. Auteur Ramses Jedeloo is directeur van The Bootcamp Club en geeft je een kick-start voor een gezonder leven waarbij de focus ligt op gedragsverandering, gezonde voeding en intensieve training. Op motiverende wijze trekt hij je over de drempel om aan een strak lijf te werken. Het boek staat boordevol basisinformatie en praktische tips en bevat een helder coachingsplan waardoor iedereen het volhoudt om gezonder te leven. Inclusief gouden tips van o.a. Vivian Reijs en Carlos Lens.

**WAT ZEGT GOOGLE OVER DIT BOEK?**

De festivalbelevens zal de komende jaren drastisch veranderen. Binnen vijf jaar geldt een rookverbod op elk festival, dat staat buiten kijf. Ook ...

Judy Westerveld, Strak plan Roel, een beveiliging en hondentrainer, besluit zich te ontfemen over een Rotterdamse junk. Om een goede burger van...

Strak plan: Een strak lijf binnen 12 weken is haalbaar met STRK plan. Auteur Ramses Jedeloo is directeur van The Bootcamp Club en geeft je een kick-start voo...

**STRAK PLAN**

[Lees verder...](#)