

Terugval en verleiding PDF

Ingrid Steenhuis



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: Ingrid Steenhuis
ISBN-10: 9789088506222
Taal: Nederlands
Bestandsgrootte: 2366 KB

OMSCHRIJVING

Terugval en verleiding 1e druk is een boek van Ingrid Steenhuis uitgegeven bij Beter Leven. ISBN 9789088506222 Iedereen die wel eens een paar kilo is afgevallen of daar mee bezig is, weet dat terugval en verleiding op de loer liggen. Afvallen is moeilijk, maar het aller-moeilijkste is om afgevallen te blijven. Hoe zorg je dat de kilo's er af blijven, in een wereld vol met verleidelijke etenswaar? Terugval en verleiding is een praktisch werkboek dat stap voor stap afvallen, de moeilijke momenten daarbij en de verleidingen aanpakt. Deze methode is wetenschappelijk onderbouwd en maakt gebruik van theorieën en onderzoek op het gebied van psychologie, gewichtsmanagement en verandermanagement. Het is toegankelijk geschreven met uitleg, voorbeelden, verhalen en oefeningen. In Terugval en verleiding wordt onder meer beschreven hoe je signalen van een naderende terugval in een vroeg stadium herkent en wat je ermee kunt doen. Wat moet je doen als het toch niet helemaal gelukt is? Hoe zorg je dat je het wél vol kunt houden? Doel is dat je je gewicht beter kunt managen en daardoor beter in je vel zit. Terugval en verleiding is een boek voor mensen die zelf aan de slag willen, maar ook uitstekend te gebruiken door diëtisten, leefstijlcoaches en psychologen bij de begeleiding van hun cliënten. Ingrid Steenhuis is hoogleraar Preventie aan de Vrije Universiteit. Wil Overtoom heeft jarenlange ervaring in het bedrijfsleven en vele verandertrajecten begeleid. Samen hebben ze de Brickhouse Academy opgericht.

WAT ZEGT GOOGLE OVER DIT BOEK?

Terugval en Verleiding: Dit geeft waardevolle inzichten in je eetgedrag en je leert de voedselverleidingstrucs te doorzien.

Terugval en verleiding direct en eenvoudig bestellen uit voorraad bij Boeken.com. Bij boeken.com vind je altijd wat je zoekt.

Afvallen is voor veel mensen ontzettend lastig. Toch blijkt dat het nog moeilijker is om de kilo's er af te houden. Terugval en verleiding liggen op de loer. Als je ...

TERUGVAL EN VERLEIDING

[Lees verder...](#)