

Trefwoorden: Van overgewicht naar overgelukkig download gratis pdf, Van overgewicht naar overgelukkigboek pdf gratis, Van overgewicht naar overgelukkig lees online, Van overgewicht naar overgelukkig torrent, Van overgewicht naar overgelukkig epub gratis in het Nederlands, Van overgewicht naar overgelukkig mobi compleet

Van overgewicht naar overgelukkig PDF

Stefan Stroet



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



Schrijver: Stefan Stroet
ISBN-10: 9789089545947
Taal: Nederlands
Bestandsgrootte: 4872 KB

OMSCHRIJVING

Meer dan veertig procent van de bevolking heeft overgewicht en veel mensen doen ook iets om hun gewicht omlaag te krijgen. De eerste kilo's verdwijnen relatief makkelijk. Maar dan komt het moeilijkste: hoe hou je het vol? Om goed af te kunnen vallen, moet je begrijpen hoe het werkt en heb je dus kennis nodig. Wie weet en ook begrijpt hoe de eigen lichaamsprocessen in zijn werk gaan en wie voldoende productkennis heeft, is beter gewapend en zal makkelijker succesvol zijn. Met Van overgewicht naar overgelukkig maak je je de kennis eigen en verkrijgt je de motivatie om het vol te houden. Bovendien leer je dat jojoën helemaal niet slecht hoeft te zijn. Afvallen vraagt inzet. Van jou. Afvallen door steeds te zeggen: "Morgen begin ik" of zonder moeite te willen doen, gaat je niet lukken. Je moet er zelf in investeren, en ook nog consequent. Het kan simpelweg niet snel en zonder inspanning. Tien minuten per maand is niet genoeg. Het is pas goed als je de dingen die je zei te zullen doen, nog steeds doet, ver na het moment waarin je het zei. Dus: blijven herhalen en langzaam implementeren. Stefan Stroet is massagetherapeut, hardloopcoach, gewichtsconsulent en ervaringsdeskundige. Anderen over hem: "Je hebt me inderdaad het plezier in bewegen weer teruggegeven." "Zonder zijn groep zou ik veel minder lopen." "We kennen je niet anders. Maar best bijzonder dat het je iedere keer weer lukt." "Ik geloof in je. Jij bent goed!"

WAT ZEGT GOOGLE OVER DIT BOEK?

Door 'Van overgewicht naar overgelukkig' ontwikkel je de juiste motivatie om je gewicht omlaag te krijgen en een gekozen dieettraject vol te houden. Auteurs:

Van overgewicht naar overgelukkig (paperback). Meer dan veertig procent van de bevolking heeft overgewicht en veel mensen doen ook iets om hun gewicht omlaag te krijgen.

Ik ben specialist in het produceren van vriendenboeken (liber amicorum). Ken je iemand die met pensioen gaat of bijvoorbeeld trouwt en een waanzinnig cadeau ...

VAN OVERGEWICHT NAAR OVERGELUKKIG

[Lees verder...](#)