

Weg met de weegschaal PDF

Meijke van Herwijnen



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



Schrijver: Meijke van Herwijnen

ISBN-10: 9789000314713

Taal: Nederlands

Bestandsgrootte: 2334 KB

OMSCHRIJVING

Met het stappenplan van Het Weg met de Weegschaal 12-weken-programma verander je ongemerkt en voorgoed je eet- en leefpatroon. Je ontdekt wat jouw beste aanpak is om af te vallen, hoeveel je moet eten en wat je moet eten. En je leert: * jezelf te motiveren om gezonde keuzes te maken * altijd het juiste eten bij de hand te hebben * te genieten van gezond eten * moeiteloos voldoende te bewegen * tijdig te ontspannen Zo val je af zonder te lijnen. Het Weg met de Weegschaal 12-wekenprogramma geeft je niet zomaar instructies, maar zorgt dat je begrijpt hoe deze gezonde aanpak in elkaar zit. Je houdt het stappenplan gemakkelijk en met plezier vol, want je leert wat je wél moet doen - er is niets 'verboden'. Het boek begint als een dieet, maar wordt vanzelf een leefwijze waarmee je niet meer wilt stoppen!

WAT ZEGT GOOGLE OVER DIT BOEK?

Groeps cursus afvallen met de "Weg met de weegschaal" methode. Wil jij ook een gezond gewicht bereiken zonder te lijnen of af te zien?

Weg Met De Weegschaal Werkboek Wat is het 'geheim' van goed met eten omgaan? Hoe stop je de strijd met jezelf? Hoe kun je van eten genieten zonder stress of regels?

Naam: Weg Met De Weegschaal dieet Dieetsoort: Lifestyle dieet / Dieettrainingen Aantal calorieën per dag: N.v.t. Caloriewaarde: N.v.t. (geen sprake van caloriebeperking)

WEG MET DE WEEGSCHAAL

[Lees verder...](#)