

Weg met de weegschaal PDF

Meijke Herwijnen



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: Meijke Herwijnen

ISBN-10: 9789000313105

Taal: Nederlands

Bestandsgrootte: 3394 KB

OMSCHRIJVING

Wie blijvend wil afvallen, zal met zijn lichaam samen moeten werken in plaats van er tegen te vechten. Weg met de weegschaal leert je te herkennen wat je écht nodig hebt en niet wat je denkt dat je nodig hebt. Zo kan je lichaam tot rust komen en krijg je weer vertrouwen in jezelf en je lijf en gaat afvallen vanzelf. Het draait allemaal om inzicht in je voedings- en leefpatronen en hoe je daar het beste mee om kunt gaan. Het resultaat zal zijn dat je lichaam geen grote vetreserves meer hoeft vast te houden. Je leert om onder alle omstandigheden goed voor jezelf te zorgen, zodat je lekker in je vel zit en er goed uitziet. Meijke van Herwijnen (1974) is auteur, spreker en trainer/coach. Ze combineert inzichten uit biologie, psychologie, voedingsleer en gedragsleer om mensen te leren wat ze zelf kunnen doen om zich goed te voelen. Haar methodiek wordt gebruikt door een team van trainers/coaches in heel Nederland. www.wegmetdeweegschaal.nl

WAT ZEGT GOOGLE OVER DIT BOEK?

Het boek 'Weg met de Weegschaal' is (vrijwel) uitverkocht. Informatie over een herdruk volgt. Excuses voor het ongemak! Het boek 'Weg met de Weegschaal' ...

Wil je een simpel programma om je eetgewoontes te verbeteren en af te vallen? Maar dan wel op een gezonde manier met een blijvend resultaat, die bovendien past in je ...

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

[Lees verder...](#)