

Weg Met De Weegschaal PDF

M. Van 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: M. Van Herwijnen

ISBN-10: 9789027447913

Taal: Nederlands

Bestandsgrootte: 2817 KB

OMSCHRIJVING

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? Het boek *Weg met de Weegschaal* is voor iedereen die zich herkent in een of meer van deze punten: * Je wilt lekkerder in je vel zitten * Je bent al vaak op dieet geweest, maar dat hielp maar tijdelijk * Je eet bijna niets en toch val je niet af * Je hebt zoveel eetregels, dat je niet meer ontspannen met eten om kunt gaan * Je eet regelmatig te veel of te weinig * Je weet niet hoe je gezond én lekker kunt eten * Je kunt niet stoppen als je iets heel lekker vindt * Je begint zo langzamerhand de moed te verliezen

Voor al deze mensen schreef Meijke van Herwijnen *Weg met de Weegschaal*, het boek van de gelijknamige organisatie. Meijke van Herwijnen (1974) studeerde Voeding en Gezondheid aan Wageningen Universiteit. Tijdens en na haar studie specialiseerde ze zich in communicatie, mensen coachen en trainingen geven. Ze was zeven jaar lang (senior) communicatieadviseur bij universiteiten en een ziekenhuis. In 2004 zegde ze haar baan op zodat ze zich fulltime kon richten op 'Weg met de Weegschaal': een organisatie die oplossingen biedt voor mensen die zichzelf te dik vinden, zich futloos voelen en/of ontevreden zijn met hun manier van leven. Ze geeft cursussen door heel Nederland, samen met een eigen team van trainers/coaches.

Wat biedt het boek *Weg met de Weegschaal*? *Weg met de Weegschaal* geeft het geheim prijs wat goed omgaan met eten inhoudt en wat eten met je doet. Je krijgt inzicht in waar het bij eerdere lijnpogingen is misgegaan. Het leert je op een heldere manier inzicht te krijgen in wat je lichaam nodig heeft en hoe je weer ontspannen met eten kunt omgaan en daarbij ook kunt afvallen. Lijnen en diëten zijn een strijd tegen de kilo's, maar ook een strijd tegen jezelf. Je mag veel minder eten en je ontzegt jezelf lekkere dingen. Een worsteling die je op langere termijn verliest. Met *Weg met de Weegschaal* leer je hoe je deze strijd kunt stoppen doordat je vanzelf leert voor goede producten te kiezen. Je leert goed en gezond te eten, te genieten zonder stress of regels en valt daarbij toch af. Wat is er anders aan dit boek? Het is geen korte termijn dieetplan, maar het legt uit hoe eten en afslanken werkt. *Weg met de weegschaal* leert je met je lichaam samen te werken in plaats van het tegen te werken. Daardoor ontstaat er een logische, effectieve, stressvrije en vooral blijvende oplossing voor gewichtsproblemen.

WAT ZEGT GOOGLE OVER DIT BOEK?

Weg met de Weegschaal, Amersfoort. 1.165 vind-ik-leuks · 2 personen praten hierover. Afvallen met meer succes? Bij Weg met de Weegschaal los je de dingen...

'Weg met de weegschaal' is géén dieetboek. Het is ook géén boek over het gevecht tegen overtollige kilo's of het tellen van calorieën en opvolgen van (streng ...

Dat de mode dun voorschrijft, neemt niet weg dat je ook dik en fit en sexy kan zijn, merkt Paul Steenhuis

WEG MET DE WEEGSCHAAL

[Lees verder...](#)