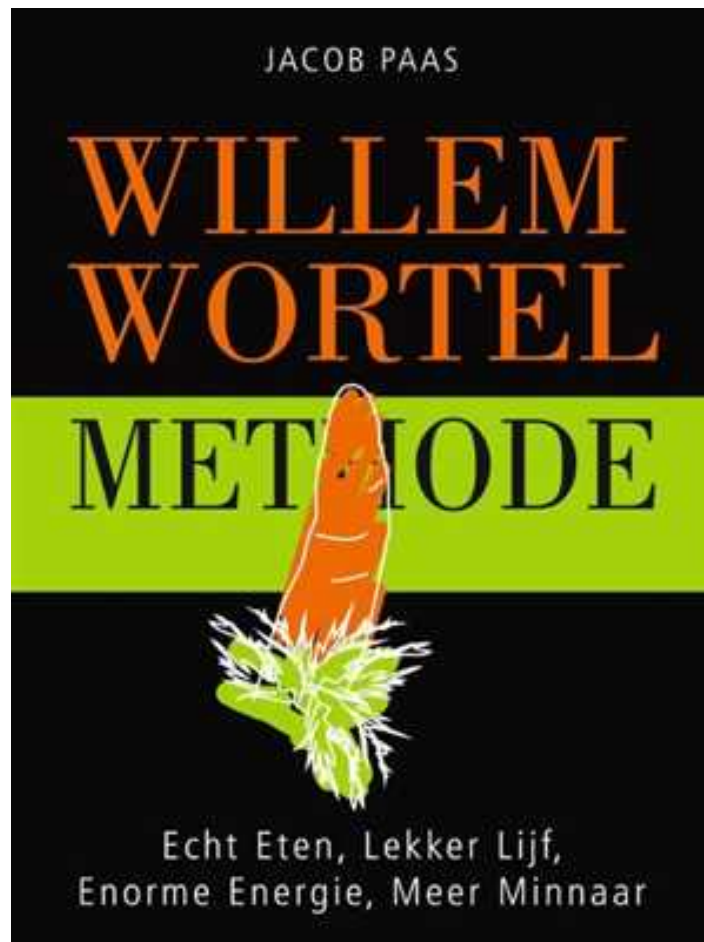


## Willem Wortel methode PDF

Jacob Paas



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



Schrijver: Jacob Paas  
ISBN-10: 9789491794001  
Taal: Nederlands  
Bestandsgrootte: 4547 KB

## OMSCHRIJVING

Willem Wortel is het alter ego van Jacob Paas, de auteur van dit boek. Jacob is een 46-jarige man met zittend werk, die veel onderweg is en veel tijd doorbrengt in zijn auto. Rond zijn dertigste levensjaar begon de worsteling met zijn langzaam maar hardnekkig groeiende buik. Jacob heeft zoals zoveel mensen van alles geprobeerd om af te vallen: het ziekenhuisdieet, een Leven Lang Fit, Sonja Bakker, Dr. Frank en ga zo maar door. Met wisselend succes. Ook heeft hij een periode erg intensief gesport. Daarmee lukte het goed om de kilo's in bedwang te houden. Maar zodra het niveau van bewegen weer terugliep naar een keer of twee, drie per week, kwamen de kilo's er langzamerhand weer aan. En het buikje groeide weer tot een ongewenste omvang. De afgelopen jaren heeft Jacob veel kennis opgedaan over voeding, de werking van het lichaam en de rol van bewegen. Met zijn opgedane kennis, in combinatie met zijn eigen ervaringen en die van zijn directe omgeving, heeft hij de Willem Wortelmethode ontwikkeld. Willem Wortel heeft 5 belangrijke uitgangspunten: Willem's Waarheden! 1 Sla geen maaltijd over, eet voldoende en van goede kwaliteit 2 Drink minimaal 2 liter per dag 3 Beweeg minimaal 3x per week 4 Slaap 7 tot 8 uur per nacht 5 Gij zult veel seks hebben Dit boek bevat de persoonlijke strijd van de auteur met zijn buik, interessante waarheden en weetjes over voeding en een 5-wekenschema met bijbehorende recepten en foto's. De kern van de Willem Wortelmethode is dat je regelmatig en voldoende eet, zoveel mogelijk op natuurlijke basis. Belangrijk kenmerk is dat de methode toepasbaar is in het leven van een gezonde Nederlandse man. Eentje die zijn buik nu eens echt kwijt wil! En van lekker eten, een beetje sporten en goede seks houdt... Herken je jezelf hierin? Het kan jou ook lukken om fitter, slanker en energiever te worden. Zodra je de ideeën en tips in dit boek gaat begrijpen en toepassen, zul je zelf ervaren hoe goed de Willem Wortelmethode werkt. En je kunt voor eens en voor altijd afscheid nemen van je buik!

## **WAT ZEGT GOOGLE OVER DIT BOEK?**

Willem Wortel voedingsboek voor hardlopers (paperback). Dit boek bevat interessante weetjes en tips over voeding en hardlopen. Daarnaast voedingsschema's voor zowel ...

The Read Shop bestaat dit jaar 25 jaar; We zijn met ruim 170 vestigingen door heel Nederland te vinden; We bieden een breed assortiment, ook online

Elke Nederlandse man kan afvallen met de willem wortel methode, Eentje die zijn buikje nu eens echt kwijt wil!

**WILLEM WORTEL METHODE**

[Lees verder...](#)