

30 DAGEN PLAN PDF

Drenthe



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



Schrijver: Drenthe
ISBN-10: 9789038902661
Taal: Nederlands
Bestandsgrootte: 1059 KB

OMSCHRIJVING

Dit boek sluit goed aan op het vorige boek van Joost Drenthe over gezond afslanken, maar kan ook heel goed zonder dat worden gebruikt. Het centrale principe is dat het niet zozeer gaat om wat je eet, maar wel in welke combinatie(s) je eet. De schrijver verloor met de recepten uit dit boek maar liefst 16 pond zonder honger te lijden.

WAT ZEGT GOOGLE OVER DIT BOEK?

Het 28-dagenplan is gebaseerd op afvallen. Zes dagen per week eet je koolhydraat arm en één dag in de week eet je bij alle maaltijden koolhydraten. De gedachte ...

Iedereen die ooit haar lange haar heeft laten afknippen in een korte bob-stijl kent het gevoel van rusteloosheid wat de eerste weken door het hoofd rond gaat.

Wil je zo lang mogelijk vrij zijn volgend jaar? Plan je vakantiedagen dan zo in! Helaas ligt de zomervakantie nu echt achter ons. Sommige geluksvogels...

30 DAGEN PLAN

[Lees verder...](#)