

5 kg minder in 5 weken PDF

Hilde Deweer



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: Hilde Deweer
ISBN-10: 9789022333785
Taal: Nederlands
Bestandsgrootte: 3365 KB

OMSCHRIJVING

10 redenen om dit dieet te volgen: 1. Je valt ongeveer 5 kilo af, misschien zelfs iets meer. 2. Je hoeft het plan slechts 5 weken vol te houden. 3. Je eet gezond, met veel groenten en weinig koolhydraten. 4. Je krijgt écht eten (geen shakes of poeders) en je hebt geen honger. 5. Je hoeft geen punten of calorieën te tellen. 6. De gerechten zijn lekker, eenvoudig en duidelijk uitgelegd. 7. Je krijgt een uitgebreid schema voor elke dag (met ontbijt, lunch en avondeten), met veel variatie, maar ook voldoende flexibiliteit (je kunt ook je eigen schema opstellen). 8. De boodschappenlijstjes zijn al voor je uitgeschreven. 9. Elke week mag je je bezondigen aan een 'all you want to eat'-maaltijd en 2 glaasjes alcohol. 10. De auteur is culinair redacteur én foodie en heeft het dieet voor jou uitgeprobeerd, samen met lezers van www.gezondheid.be.

WAT ZEGT GOOGLE OVER DIT BOEK?

De laatste kunnen iets minder zijn voor de mensen waar je mee leeft ;) ... hopelijk lukt het mij met 5 kg per 2 weken. Morgen ga ik beginnen. Piet 78 jaar.

In januari 2018 is Claudia (25) gestart met het afslankprogramma 'T Kan Minder. Na dit programma van 12 weken is ze doorgedaan met het vervoltraject, support.

5 kg minder in 5 weken | ISBN 9789022333785 direct en eenvoudig te bestellen bij Boekhandel De Slegte. Uniek aanbod (tweedehands) boeken.

5 KG MINDER IN 5 WEKEN

[Lees verder...](#)