

Afvallen met de Wet van Harriët PDF

Harriet Verkoelen



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



Schrijver: Harriet Verkoelen
ISBN-10: 9789082005530
Taal: Nederlands
Bestandsgrootte: 3581 KB

OMSCHRIJVING

Val af met de Wet van Harriët. Wil jij je graag fitter voelen? Wil je afvallen maar het lukt je maar niet? Of wil je je diabetes beter onder controle hebben met minder medicijnen? Dan is dit boek geknipt voor jou. Gemakkelijk afvallen en nog belangrijker: gemakkelijk volhouden is geen kwestie van minder eten maar van ánders eten. En minstens zo smakelijk en gezond. In het kort komt het neer op minder koolhydraten eten en meer vetten. En hoe lekker dat is, zie je in dit boek aan de heerlijke (en toch makkelijke) recepten van Emmy Geenen. Koolhydraatbeperkt werkt, dat is ook wetenschappelijk bewezen. En het is ook logisch: suikers (koolhydraten) worden omgezet in lichaamsvet en vet niet. Tijdens de opnamen van het Tv-programma RTL Breakfast Club, waarin Harriët als vaste diëtist optrad, ontstond als vanzelf De Wet van Harriët: 'Let op koolhydraten, niet op vet'. Die wet is leidraad in dit boek, waarin veel ruimte voor maatwerk (Koolhydraatbeperking Streng, Matig, Licht) en een apart hoofdstuk over diabetes plus veel tips speciaal voor diabetici over afvallen en medicatieverlaging.

WAT ZEGT GOOGLE OVER DIT BOEK?

Afvallen met de Wet van Harriët? Je vindt het bij Lobbes. Voor 21:45 besteld is de volgende werkdag al in huis! Val af met de Wet van Harriët. Wil jij je graag ...

Mijn nieuwste boek : 'Afvallen met de Wet van Harriët. Koolhydraatbeperkt werkt!' Mijn boeken gaan over koolhydraatarm afvallen. Ze zijn bedoeld voor iedereen bij ...

Afvallen met de Wet van Harriët - Koolhydraatbeperkt werkt! Mijn boeken gaan over afvallen. Ze zijn bedoeld voor iedereen bij wie afvallen op de 'gewone' manier ...

AFVALLEN MET DE WET VAN HARRIËT

[Lees verder...](#)