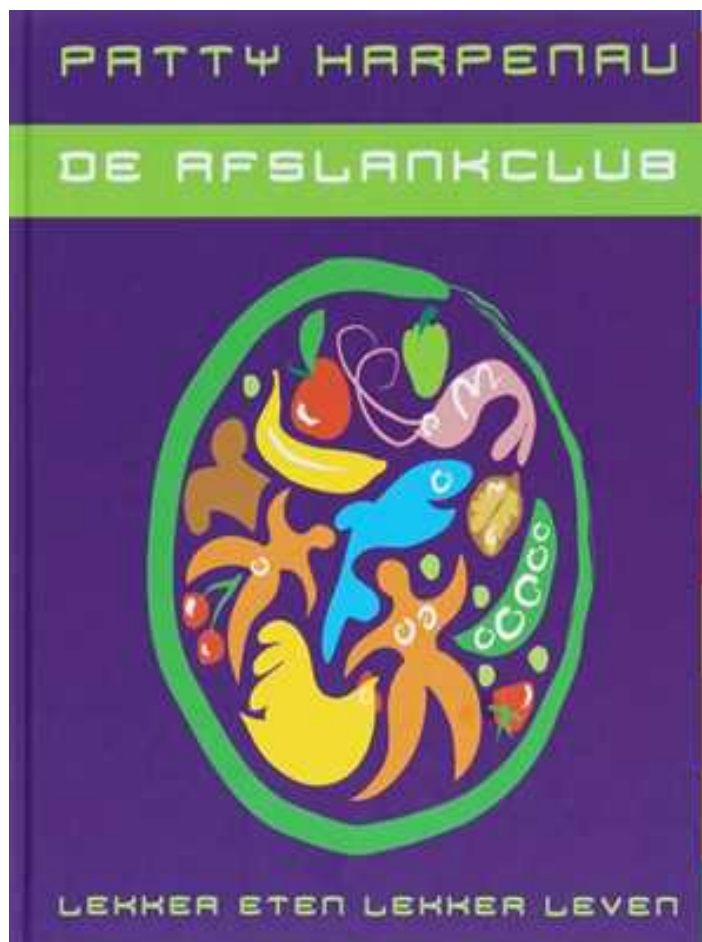


De Afslankclub PDF

Patty Harpenau



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



Schrijver: Patty Harpenau
ISBN-10: 9789021508108
Taal: Nederlands
Bestandsgrootte: 3916 KB

OMSCHRIJVING

De Afslankclub is niet het zoveelste dieet! Deze methode is erop gericht om je te leren de coach van je eigen gewicht te worden. Je werkt aan je gewicht en aan je leef- en eetgedrag maar tegelijkertijd ook aan je gezondheid en vitaliteit. Daarnaast vind je diverse eetschema's in dit boek. Je leert je zintuigen opnieuw gebruiken, je voedsel goed te proeven, zodat je minder hoeft te eten om de trek te bevredigen. Je krijgt oefeningen om bewust te leren eten, en heel veel informatie die je zal motiveren om een ander eetgedrag te ontwikkelen. Werken aan je gewicht is leuk! Zeker als je na een week als merkt dat je uitgerust opstaat, veel fitter bent dan normaal en dat je verlost bent van de eet- en snaaibuien. Het werkt simpel, snel en gemakkelijk. Geen moeilijke opdrachten of uren in de keuken en je zult merken dat als je er even de tijd voor neemt om alles door te lezen je het systeem en de opbouw zo door zult hebben.

WAT ZEGT GOOGLE OVER DIT BOEK?

Al vele jaren draait de EGA afslank- en begeleidingsclub. Niet gebaseerd op luchtkastelen en loze beloften. EGA Nederland heeft, onder toezicht van een begeleidend ...

De Afslankclub (hardcover). De Afslankclub is niet het zoveelste dieet! Deze methode is erop gericht om je te leren de coach van je eigen gewicht te worden. Je werkt ...

Al meer dan 29 jaar is Afslankclub "Slank O.Q." een begrip in Haarlem Noord en Spaarndam. Ans van Os-Koster is dan ook geen onbekende in de regio.

DE AFSLANKCLUB

[Lees verder...](#)