

Trefwoorden: De little black dress challenge download gratis pdf, De little black dress challengeboek pdf gratis, De little black dress challenge lees online, De little black dress challenge torrent, De little black dress challenge epub gratis in het Nederlands, De little black dress challenge mobi compleet

De little black dress challenge PDF

Mieke Kusters



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



Schrijver: Mieke Kusters
ISBN-10: 9789048825660
Taal: Nederlands
Bestandsgrootte: 3861 KB

OMSCHRIJVING

Let op: Epub3 fixed lay-out, niet geschikt voor e-reader. Genieten van wat je wél eet (niet focussen op wat je allemaal niet mag) Om af te vallen én slank te blijven heb je twee dingen nodig: 1. Een plan waarmee je afvalt en 2. Je houden aan dat plan. Diëten werkt niet (of slechts tijdelijk). Je ontwikkelt in dit boek daarom een normaal, lekker slank eetpatroon dat houdbaar is voor altijd. Mét de dingen die jij lekker vindt en dat past in jouw leven. Alles mag, jij bent de baas. Daarnaast ga je aan de slag met de achterliggende redenen van je eetgedrag, met het doorbreken van je dikke gewoontes. Dat betekent: stoppen met overeten en enorm genieten van wat je wél eet. Doen wat je werkelijk wilt. Iedereen kan feitelijk een zak drop wegleggen of een fles wijn terugzetten in de koelkast. Maar waarom is dat soms zo ontzettend moeilijk? Wat gebeurt er (in je hoofd) waardoor je de neiging om meer te eten zo moeilijk weerstaat? De crux: niet langer denken in problemen (DIP), maar denken in mogelijkheden (DIM) én zelf je (eet)gedrag bepalen. Je bent niet machteloos als het gaat om je (eet)gedrag. Niemand dwingt je een zak chips leeg te eten, je hebt invloed! Niet de situatie, je gedachten of je gevoelens bepalen wat jij doet, jij kiest zelf. Regie pakken, in actie komen kan altijd en dat smaakt zoveel lekkerder dan overeten. Jij straalt slank, zelfverzekerd en energiek in die LBD! Afvallen zonder frustratie kan. Mét lekker eten en een gezonde eetrelatie, straal jij slanker, zelfverzekerd en energiek deze feestdagen. Ook jij zegt straks: ik mag alles eten, ik kies er niet voor. Ik kies voor mezelf.

WAT ZEGT GOOGLE OVER DIT BOEK?

New Years is around the corner and there is STILL time to get into that little black dress! Follow my instagram for a workout everyday leading up to new years! ...

Little Black Dress Challenge. 81 likes. Who wants to fit into their little black dress by New Years? Ring in the New Year looking & feeling fabulous!...

Ontdek 159 Little black dresses van Claudie Pierlot, MANGO & Sandro. Vind je favoriete items bij de Bijenkorf. Voor 22:00 besteld, morgen gratis bezorgd.

DE LITTLE BLACK DRESS CHALLENGE

[Lees verder...](#)