

Een paar kilo minder PDF

Natascha van Toor



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



Schrijver: Natascha van Toor

ISBN-10: 9789043909488

Taal: Nederlands

Bestands grootte: 1717 KB

OMSCHRIJVING

Een paar kilo afvallen lukt nog wel, maar daarna wordt het moeilijk. Hoe dat gewicht vast te houden. Een paar kilo minder is geen dieetboek! Het bevat adviezen, richtlijnen en aanwijzingen voor een evenwichtig en verstandig eetpatroon, zodat diëten niet meer nodig zijn. Het Voedingscentrum geeft eerlijk en op een onpartijdige manier aan waarop gelet kan worden. Wat de effecten zijn van de diverse voedingsstoffen, de hoeveelheden, de eetmomenten enzovoort, en ook hoe bepaalde effecten kunnen worden tegengegaan of geneutraliseerd. Een verrassend praktisch en effectief voedingsboekje.

WAT ZEGT GOOGLE OVER DIT BOEK?

Als je meer of minder dan 10 kilo overgewicht hebt raad ik je alsnog aan dit artikel te lezen. ... Hoi , ik heb ff een paar vraagjes!!

Maar gewoon minder gaan eten, is voor de meeste mensen lastig. ... Deze tips kunnen je helpen om een paar kilo af te vallen. 1. Maak de juiste keuze in voeding.

Vergeet dat strenge dieet. Kilo's verliezen is ook psychologie. Dat zegt de groep 'Slanke lijners'. Om die extra kilo's na de feestdagen weg te werken kan je een paar ...

EEN PAAR KILO MINDER

[Lees verder...](#)