

Eten En Bewegen Op Balansdagen PDF

Leo van Mierlo



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: Leo van Mierlo
ISBN-10: 9789059643390
Taal: Nederlands
Bestandsgrootte: 3716 KB

OMSCHRIJVING

Iedereen heeft wel eens van die dagen dat het bijna onmogelijk is om aan de lijn te denken, tenzij je over enorme wilskracht beschikt. Je hebt een verjaardagsfeestje met gebak, lekkere drankjes en chips, of een zakelijk dineetje of gewoon ontzettende zin in een vette hap. Eten en bewegen op balansdagen is bedoeld voor iedereen die tevreden is over zijn gewicht, maar dat wel graag in balans wil houden. Het boek helpt je de juiste keuzes te maken voor de dag na zo'n feestdag. Het staat vol lekkere, gezonde recepten voor alle maaltijden en tussendoortjes. Daarnaast geeft het adviezen en tips om wat extra te bewegen op een balansdag. Kortom, een ideaal boek voor iedereen die lekker in zijn vel zit en wil blijven.

WAT ZEGT GOOGLE OVER DIT BOEK?

U kunt natuurlijk regelmatig langere tijd op dieet gaan en als u echt vindt dat u teveel overgewicht heeft moet u dat natuurlijk niet nalaten, maar dit boek is juist ...

Twee op drie Vlamingen wil gezonder of minder gaan eten. Bijna drie op vier Vlamingen wil meer bewegen of minder lang stilzitten. De intenties zijn er, maa...

Op de Michaelschool in Amersfoort krijgen leerlingen les over gezond eten en bewegen met een lesprogramma van B.Slim. Dit is een project van gemeente ...

ETEN EN BEWEGEN OP BALANSDAGEN

[Lees verder...](#)