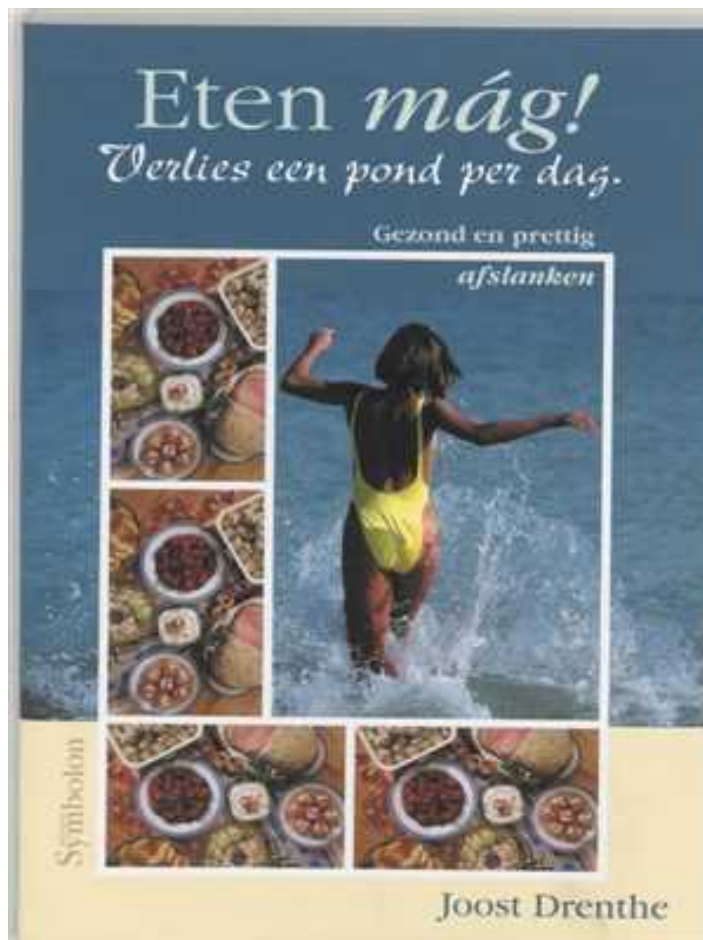


Eten Mag! PDF

J. Drenthe



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: J. Drenthe
ISBN-10: 9789074899987
Taal: Nederlands
Bestandsgrootte: 4650 KB

OMSCHRIJVING

Allerlei dieëten beloven een fantastisch resultaat zonder veel moeite. Ze zijn meestal echter niet lang vol te houden. Vaak ontstaat er zelfs een jojo-effect, waarbij je eerst afvalt, en vervolgens snel méér aankomt dan je was afgevallen. De 'pond-per-dag' methode helpt om tot een nieuw en gezond voedingsgedrag te komen, dat ook na bereiken van het streefgewicht zonder veel moeite vol te houden is. Daardoor slank je niet alleen snel af, maar ga je je ook energiever en prettiger voelen. De methode is een combinatie van de sterke punten van 20 verschillende afslankmethoden en is gebaseerd op het principe dat het niet zozeer gaat om wat je eet, alswel in welke combinaties, én op welke momenten. Een goed samengestelde maaltijd wordt gemakkelijker verteerd en houdt je ook na de maaltijd energiek en helder. Van degenen die het dieet hebben gevolgd bleken mannen iets méér en vrouwen iets minder dan een pond per dag te verliezen zónder honger te lijden. De auteur verloor 16 pond in vier weken, en 'zondigde' af en toe. Maar Joost zou Joost niet zijn als hij niet ook de nadruk legde op eetplezier. Een dieet moet smakelijk en plezierig zijn, en om een handje te helpen geeft hij in een apart deel lekkere recepten, met veel aanwijzingen om je voeding smaak te geven, waardevol om het lang vol te houden! Probeer het zélf - het werkt écht! Joost Drenthe is een veelzijdig man met een brede interesse. Enerzijds is hij innerlijk verbonden met oosterse denkwijzen, anderzijds voelt hij zich sterk betrokken op het gezond maken en houden van zijn medemens, zowel psychologisch als met hulp van voeding en natuurlijke middelen.

WAT ZEGT GOOGLE OVER DIT BOEK?

Info over wat mag een diabeet niet eten. Resultaten van 8 zoekmachines!

Welk eten mag je wel en niet meenemen in het vliegtuig? Hier een overzicht

Welke koolhydraten kun je het beste eten? Een koolhydraatarm dieet (of koolhydraten dieet) betekent niet dat je geen enkele gram koolhydraten meer mag. Door de juiste ...

ETEN MAG!

[Lees verder...](#)