

Gezond,bewust proteïnerijk PDF

Loes Koiter



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



Schrijver: Loes Koiter
ISBN-10: 9789402157154
Taal: Nederlands
Bestandsgrootte: 4289 KB

OMSCHRIJVING

Mijn naam is Loes Koiter, ik ben getrouwd met Ted en samen hebben we twee honden. Ik heb een baan van 28 uur per week als verzorgende IG in een verpleeghuis. Zorgen voor een ander gaat mij heel goed af, voor mijzelf zorgen deed ik minder goed. Op de opleiding tot verzorgende IG kreeg ik van de coach de volgende woorden mee bij de diplomering in 2016. " Volg je hart, want het klopt" Wat een mooie spreuk en wat past die goed bij mij. Ik was daar in november 2015 al mee begonnen door voor mijn eigen gezondheid te kiezen en te starten in het obesitastraject. Daarmee volgde ik mijn hart, het diepste van mijn ziel en mijn innerlijke zelf. Met gezond en slank worden volgde ik een diepe wens, en voor mij was dat een sprong in het diepe. Mijn traject is klaar, ik ben gezond en heb een BMI onder de 25. In dit boekje schrijf ik mijn succesverhaal, en deel ik mijn recepten. Schrijven is voor mij ook een grote passie, en door mijn verhaal op te schrijven in dit boekje wil ik laten zien dat er een uitweg is voor obesitas. Met een ander te inspireren volg ik ook mijn hart. Loes Koiter.

WAT ZEGT GOOGLE OVER DIT BOEK?

Daarnaast wordt haver ook beschouwd als proteïnerijk voedsel. Het zit vol met gezonde vezels, magnesium, mangaan, thiamine (vitamine B1) ...

gezond en (prijs)bewust koken, mathijs vrieze. € 8,50. Monster. Koken zonder opvliegers. € 7,50. Haarlem. Leef bewust eet gerust - Wilma van den Roovaart. € 4 ...

Dit Proteïnerijke Recepten Pakket bevat 155 eiwitrijke makkelijk en snel te bereiden gezonde fitness- en bodybuilding recepten voor (kracht) sporters met alle ...

GEZOND, BEWUST PROTEÏNERIJK

[Lees verder...](#)