

Trefwoorden: Gezond & blij zonder diëten download gratis pdf, Gezond & blij zonder diëtenboek pdf gratis, Gezond & blij zonder diëten lees online, Gezond & blij zonder diëten torrent, Gezond & blij zonder diëten epub gratis in het Nederlands, Gezond & blij zonder diëten mobi compleet

Gezond & blij zonder diëten PDF

Ay Lin Kho



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: Ay Lin Kho
ISBN-10: 9789082168013
Taal: Nederlands
Bestandsgrootte: 4490 KB

OMSCHRIJVING

Gezond & Blij zonder diëten is meer dan een voedingsboek. Het boek gebruikt de psychologie om permanente veranderingen in je gewicht en leefstijl te bewerkstelligen. Het gaat over je lijf, voeding, eten, smaak, onbewust eetgedrag, geschiedenis en gebruik van wondervoedsel en je leefstijl. Het is een makkelijk te lezen boek met leuke feiten en weetjes over voeding en gezondheid vanuit verschillende hoeken belicht. Gezond en Bij zonder diëten gaat over zo veel meer dan alleen voeding en gezondheid. Het bevat informatie over psychologie - onbewust eetgedrag, gebruik van wondervoedsel, je lijf en leefstijl. Bomvol tips en ervaringen uit het leven gegrepen word je al bewust in je eetkeuzes of je nu wilt of niet. Met een westerse wetenschapsachtergrond en een Aziatische gezondheidsblik verkregen in China heeft Ay Lin verrassende en bruikbare tips, voor ieder wat wils. Met verschillende visies van experts en de juiste feiten kun je je eigen mening vormen over voeding en gezondheid. Met dit boek bereik je permanente gewichtsverandering niet door diëten maar door simpele psychologische feiten over je eetgedrag te gebruiken in je dagelijkse leefstijl. Een no-nonsense, duidelijk en realistisch boek met verrassende feiten over je lijf, eten, voeding en gezondheid.

WAT ZEGT GOOGLE OVER DIT BOEK?

Het is niks nieuws: een all-you-can-eat concept. In Nederland kennen we het vooral van de Chinees-Indische bufetten, het wokconcept kwam hierna, en de laatste zes ...

Een gezonde boterham: mythe of realiteit... ... Het FODMAP-dieet: ... leuk dat je een kijkje komt nemen op Blij Zonder Suiker Mijn naam is Wendy en ik geloof niet in ...

Gezond & blij zonder diëten. Ay Lin Kho studeerde Voeding en Gezondheid in Wageningen en is Nutrition & Health specialist. Haar boek Gezond & Blij zonder diëten ...

GEZOND & BLIJ ZONDER DIËTEN

[Lees verder...](#)