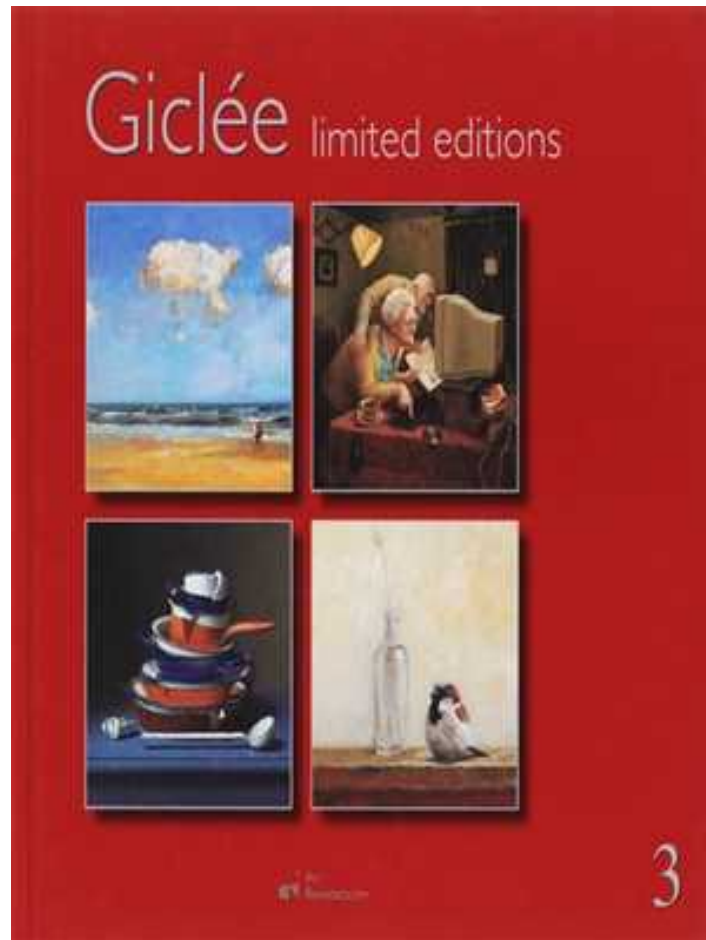


## Giclee / 3 PDF

Ellen Hoog



*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: Ellen Hoog  
ISBN-10: 9789072736581  
Taal: Nederlands  
Bestandsgrootte: 4472 KB

## OMSCHRIJVING

‘GEZOND ETEN EN BEWUST SPORTEN. HET IS ONLOSMAKELIJK MET ELK/ VERBONDEN VOOR EEN PERFECTE CONDITIE.’ Tophockeyster Ellen Hoog wordt geroemd om haar flit-sende acties, verwoestende backhand en vele doelpunten. Om op het veld optimaal te kunnen presteren, let Ellengoed op haar voeding; ze eet gezond en het liefst bio-logisch. Balans is haar recept voor een fit en gelukkig leven: gezond eten én af en toe zondigen met een guilty pleasure, efficiënt trainen én bewust ontspannen. In 6 complete work-outs deelt Ellen haar 36 favoriete sportoefeningen om zowel conditie als kracht te verbeteren; geschikt voor beginner tot gevorderde en je hoeft er niet voor naar de sportschool. De work-outs worden afgewisseld met 45 heerlijke, gezonde recepten— van snelle smoothies en healthy breaks tot power snacks en voedzame diners — waarmee Ellen bewijst dat gezond ook heel lekker is. Ellen Hoog maakte in 2004 haar debuut als aanvalster in het Nederlands elftal. In 2014 beleefde ze het beste sportjaar uit haar carrière en sleepte ze maar liefst vier titels binnen: Beste Speelster van het Toernooi WK, Amsterdam Sportvrouw van het Jaar, Wereldspeler van het Jaar en winnaar Hockey World League. In 2016 gaat ze in Rio voor die derde gouden Olympische medaille. Naast hockey geeft Ellen seminars over hoe doelen te bereiken en is ze ambassadeur voor de biologische supermarktketen Ekoplaza.

**WAT ZEGT GOOGLE OVER DIT BOEK?**

Iedere giclée is uniek door de personal touch van de kunstenaar. ... Theo Broeren 3 op een Rij. Theo Broeren 2 Stelletjes. Theo Broeren De Chefs.

99 kleuren afbeeldingen van schilderijen van 32 kunstenaars. De originele kunstwerken waar wij deze Giclée's van gemaakt hebben, zijn reeds verkocht of...

Roesd - Giclée Shop, Tolbert, Netherlands. 447 likes · 2 talking about this · 227 were here. Kunstwinkel Roesd - Giclée Shop bestaat uit de grootste...

[Lees verder...](#)