

Grip op koolhydraten PDF

Yvonne Lemmers



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: Yvonne Lemmers

ISBN-10: 9789021564555

Taal: Nederlands

Bestandsgrootte: 3309 KB

OMSCHRIJVING

Grip op koolhydraten van diëtiste en ervaringsdeskundige Yvonne Lemmers is een bewezen, succesvolle methode die helpt om van klachten als overgewicht, weinig energie en stemmingswisselingen af te komen. Al 140.000 volgers zijn succesvol afgevallen dankzij GOK: een eitwitrijk en koolhydraatbeperkt dieet. Dit boek bevat basisrichtlijnen, handige dagmenu's en recepten. Uniek is het dagelijkse koolhydratenuurtje waarin je - met inachtneming van de richtlijnen - koolhydraten kunt eten: dat maakt deze levensstijl zo goed vol te houden! Het dieet is tevens geschikt voor mensen met diabetes type 2.

WAT ZEGT GOOGLE OVER DIT BOEK?

Bekijk het bord "Grip op koolhydraten →" van Monique Dorrestijn op Pinterest. | Meer ideeën over Gezond eten, Gezonde recepten en Koolhydraatarme recepten. bekijken

Grip op Koolhydraten - Yvonne Lemmers, Beneden-Leeuwen, Netherlands. 20K likes. Grip op Koolhydraten is een koolhydraatbeperkt voedingsprogramma waar je...

Boektitel: Grip op koolhydraten Auteur(s): Yvonne Lemmers. Beoordeling van Meijke van Herwijnen. Samenvatting. Yvonne Lemmers heeft zich verdiept in boeken en ...

GRIP OP KOOLHYDRATEN

[Lees verder...](#)