

Trefwoorden: Handboek bouw jouw leefstijlplan download gratis pdf, Handboek bouw jouw leefstijlplanboek pdf gratis, Handboek bouw jouw leefstijlplan lees online, Handboek bouw jouw leefstijlplan torrent, Handboek bouw jouw leefstijlplan epub gratis in het Nederlands, Handboek bouw jouw leefstijlplan mobi compleet

---

## Handboek bouw jouw leefstijlplan PDF

Peter Wolfhagen



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



Schrijver: Peter Wolfhagen  
ISBN-10: 9789082511079  
Taal: Nederlands  
Bestandsgrootte: 3621 KB

## OMSCHRIJVING

Handboek bouw jouw leefstijlplan 1e druk is een boek van Peter Wolfhagen uitgegeven bij Blackboxpublishers. ISBN 9789082511079 Het beginnen met gezondheidsgedrag is gemiddeld genomen al niet eenvoudig, maar het langdurig volhouden is helemaal lastig. Het gaat dan om gedragingen als (voldoende) bewegen, trainen, (gezond) eten,(beperkt) zitten, enzovoort.Dit boekje geeft inzicht en biedt handvatten om jouw klanten op leefstijl te coachen en te begeleiden. Een zestal leefstijlfactoren zal aan de orde komen en voor elke factor worden in ruime mate praktische tips gegeven. Veel van die tips kunnen bij meerdere leefstijlfactoren gebruikt worden. Het is immers allemaal gezondheidsgedrag. Wees dus creatief en gebruik alle informatie in dit boekje om jezelf te bekwamen om voor iedereen een passend leefstijlplan te bouwen en je klanten te helpen naar een gezondere leefstijl.Dit boek is bedoeld voor personal trainers, fysiotherapeuten, sportcoaches, en ieder ander die zijn klanten breder wil coachen op leefstijlfactoren.

## **WAT ZEGT GOOGLE OVER DIT BOEK?**

Handboek bouw jouw voedingsplan in 10 stappen, voor sport, health en fitness professionals, Rob van Berkel, Blackboxpublishers, ISBN 9789082511017, ...

Bouw jouw leefstijlplan voor sport, health en fitness professionals. Peter Wolfhagen

Handboek bouw jouw voedingsplan | ISBN 9789082511017 direct en eenvoudig te bestellen bij Boekhandel De Slegte. Uniek aanbod (tweedehands) boeken.

**HANDBOEK BOUW JOUW LEEFSTIJLPLAN**

[Lees verder...](#)