

## Het 5:2 dieet PDF

Kate Harrison



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



Schrijver: Kate Harrison  
ISBN-10: 9789021554969  
Taal: Nederlands  
Bestandsgrootte: 1727 KB

## **OMSCHRIJVING**

Het Vastendieet is de hype van dit moment! Iedereen is ervan overtuigd dat 2 dagen minder eten het recept is voor een gezond dieet. Er verschijnen tientallen boeken en niemand weet meer welke de echte is. Kate Harrison schreef het 5:2 dieet, zij begon een jaar geleden aan Het Vastendieet maar vond er weinig info over. Als BBC journaliste verzamelde ze het voedingsjargon en interviewde veertig volgers van het dieet. Vervolgens schreef zij haar eigen versie: Hét bijbeltje voor iedereen die het 5:2 dieet wil volgen.

## WAT ZEGT GOOGLE OVER DIT BOEK?

Het 2-dagendieet: review. Zoals de naam al aangeeft hoef je bij het 2-dagendieet maar op 2 dagen te lijnen. De overige 5 dagen eet je volgens het Mediterrane dieet.

Het is het dieet dat talloze beroemdheden en politici gebruiken om succesvol af te slanken. Ook George Osborne en acteur, Benedict Cumberbatch (Sherlock), zijn ...

Het vastendieet (of 5/2 dieet) is een dieet waarbij je 5 dagen lang normaal eet, en 2 dagen lang zal vasten. Bekijk hier de voordelen voor de gezondheid.

**HET 5:2 DIEET**

[Lees verder...](#)