

Het F2 Dieet PDF

Audrey Eyton



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



Schrijver: Audrey Eyton
ISBN-10: 9789022992678
Taal: Nederlands
Bestandsgrootte: 4938 KB

OMSCHRIJVING

Het F2-dieet staat voor een eenvoudige en gezonde manier van eten en afvallen. Door het F2-dieet te volgen verlies je, sneller dan met welk ander dieet, makkelijk overtollige kilo's. Dat kan door een uitgekiende combinatie van voedingsstoffen, gebaseerd op de laatste wetenschappelijke inzichten. Het F2-dieet gaat uit van een gezonde vezelrijke voeding, met veel groenten, fruit en granen. Overtollig vet verdwijnt als sneeuw voor de zon. Sneller afvallen dan met ieder ander dieet met dezelfde hoeveelheid calorieën. Gewicht verliezen zonder hongergevoel. Activering van de goede bacteriën voor een grotere weerstand. Snellere afvoer van gevaarlijke afvalstoffen uit het lichaam. Minder snel moe door vertraging van de suikerafgifte in het bloed. Optimale prestaties van lichaam en geest door de juiste 'prestatie'-voeding. Het F2-dieet staat vol verrassend eenvoudige te bereiden recepten voor heerlijke gerechten en handige voorbeeldmenu's met ingrediënten die overal in de supermarkt verkrijgbaar zijn. Met uitgebreide vet- en calorieënteller. Audrey Eytan is de auteur van meerdere succesvolle dieetboeken en stond aan de wieg van een van de eerste dieettijschriften in Groot-Brittannië. Voor het F2-dieet baseerde ze zich op de laatste inzichten over gezonde en slanke voeding. Van het boek zijn in Groot-Brittannië inmiddels meer dan 100.000 exemplaren verkocht.

WAT ZEGT GOOGLE OVER DIT BOEK?

Het vleesdieet is een erg interessant dieet. Je eet tijdens het vleesdieet alleen maar vlees. Er zitten enkele risico's aan het vleesdieet.

Door het F2-dieet te volgen verlies je, sneller dan met welk ander dieet, makkelijk overtollige kilo's.

Wat is het 5 Factor Dieet. Het 5 Factor dieet is op dit moment zeer populair en succesvol bij enkele Hollywood sterren ... - F2 Dieet - Beck's Dieetoplossing

HET F2 DIEET

[Lees verder...](#)