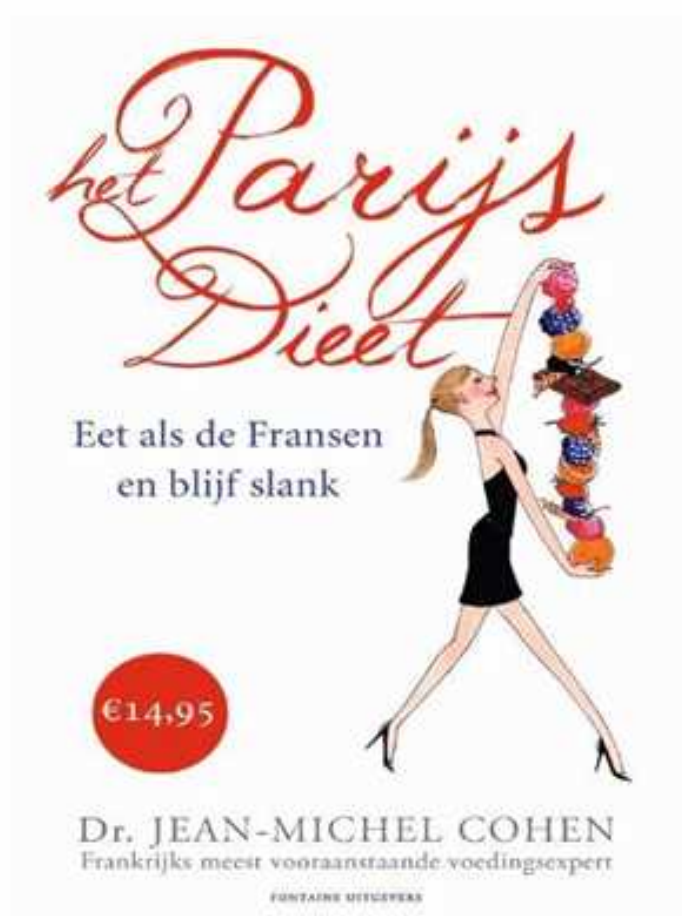


Het Parijs dieet PDF

Jean-Michel Cohen



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: Jean-Michel Cohen

ISBN-10: 9789059565081

Taal: Nederlands

Bestandsgrootte: 2823 KB

OMSCHRIJVING

Het Parijs dieet. Eet als de Fransen en blijf slank! Afvallen en slank blijven, het lijkt soms een onmogelijke opgave. Bovendien wil je geen onhaalbaar, saai of streng dieet. 'Het Parijs dieet' bewijst dat het ook anders kan. Aan de hand van 325 eenvoudig te bereiden recepten, handige tips en praktische checklists laat vooraanstaand voedingsdeskundige Jean-Michel Cohen je kennis maken met de Parijse levensstijl. Hij legt uit waarom je worstelt met je gewicht en gaat daarbij in op fysieke, psychologische en culturele factoren die van invloed kunnen zijn op je eetgewoonten. Het geheim? Op bepaalde tijden bewust genieten van dat wat je eet, zonder bepaalde voedingsgroepen uit te sluiten. Zo is er ook ruimte je af en toe te laten gaan met bijvoorbeeld chocolade, pasta of wijn. Jean Michel Cohen is één van de meest vooraanstaande voedingsdeskundigen van Frankrijk. Hij heeft een zeer succesvolle praktijk waarin hij mensen met eetproblemen behandelt en via zijn website coacht hij inmiddels ruim 500.000 vaste cursisten, die blijvend van hun overgewicht af willen. Hij is een veelgevraagde gast op televisie en schreef een lange reeks boeken over voeding en afvallen, waarvan wereldwijd ruim 1,25 miljoen exemplaren zijn verkocht.

WAT ZEGT GOOGLE OVER DIT BOEK?

Vermageren met het Franse vrouwen dieet. Hoe kan je vermageren met het Franse vrouwen dieet? Als je ooit in Frankrijk geweest bent of toch zeker in Parijs zal je ...

Het Parijs dieet. Eet als de Fransen en blijf slank! Afvallen en slank blijven, het lijkt soms een onmogelijke opgave. Bovendien wil je geen onhaalbaar, saai of ...

Benieuwd of terughoudend? Lees in dit artikel onze review over het Dukan dieet en besluit zelf of dit dieet wel of juist helemaal niet bij je past.

HET PARIJS DIEET

[Lees verder...](#)