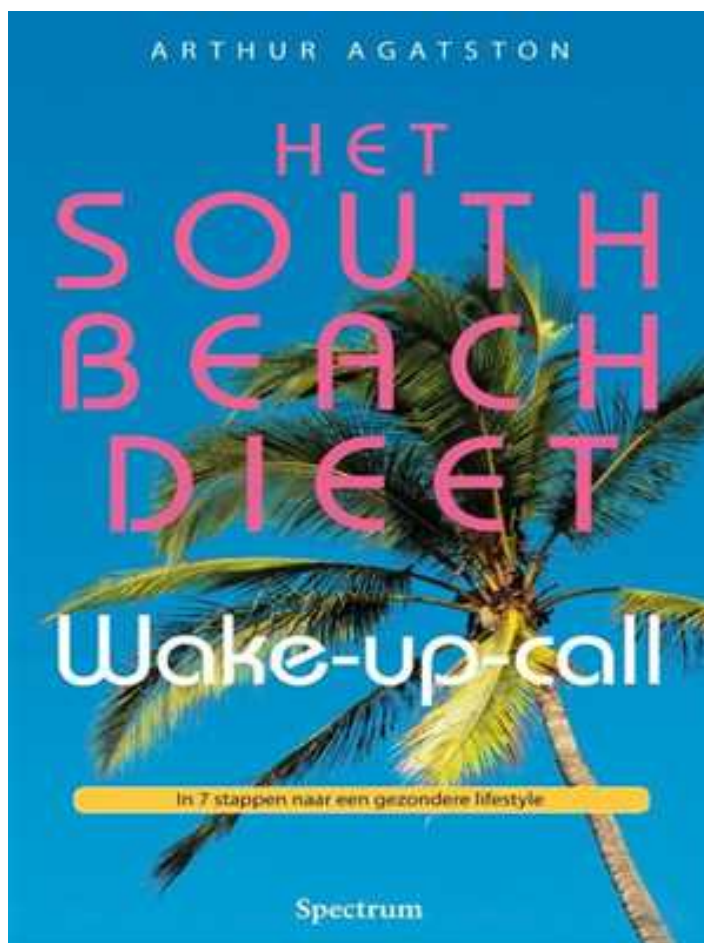


Trefwoorden: Het South Beach dieet wake - up - call download gratis pdf, Het South Beach dieet wake - up - callboek pdf gratis, Het South Beach dieet wake - up - call lees online, Het South Beach dieet wake - up - call torrent, Het South Beach dieet wake - up - call epub gratis in het Nederlands, Het South Beach dieet wake - up - call mobi compleet

Het South Beach dieet wake - up - call PDF

Arthur Agatston



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



Schrijver: Arthur Agatston
ISBN-10: 9789000315345
Taal: Nederlands
Bestandsgrootte: 4607 KB

OMSCHRIJVING

De man die wereldwijd miljoenen mensen aanzette tot gezonder eten heeft een dringende boodschap: onze ongezonde, vluchtige levensstijl brengt het welzijn in gevaar - en dat begint al bij onze kinderen. Door enkele veranderingen toe te passen, kunnen we deze schadelijke ontwikkeling een halt toeroepen. Agatston beschrijft:- Het South Beach Wake-Up programma: 7 simpele strategieën om veroudering tegen te gaan, gewicht te verliezen en gezonder te worden;- Het Wake-Up and Move oefeningenplan voor twee weken - Het belang van een goede nachtrust, en hoe te weinig slaap een ongunstig effect heeft op vetopslag en hart- en bloedvaten- Voedingsmiddelen die de gezondheid verbeteren; gezond eten met een klein budget; strategisch snacken; en 32 gloednieuwe recepten, van ontbijt tot dessert Dit eenvoudig te volgen stappenplan zorgt ervoor dat een gezonde levensstijl voor iedereen binnen handbereik ligt.

WAT ZEGT GOOGLE OVER DIT BOEK?

Bij het South Beach Dieet word je gestimuleerd zoveel mogelijk volwaardige voedingsmiddelen te eten die niet bewerkt zijn, maar puur en vers.

Fase 1. Bij het South Beach Dieet is de eerste fase de strengste periode die twee weken duurt. Deze fase is erop gericht de bloedsuikerspiegel weer stabiel te maken.

Het South Beach dieet staat bekend als een gezonde manier om mee af te vallen, maar is dat ook zo? Lees hier de nadelen + ervaringen.

HET SOUTH BEACH DIEET WAKE - UP - CALL

[Lees verder...](#)