

Trefwoorden: In perfecte conditie download gratis pdf, In perfecte conditieboek pdf gratis, In perfecte conditie lees online, In perfecte conditie torrent, In perfecte conditie epub gratis in het Nederlands, In perfecte conditie mobi compleet

In perfecte conditie PDF

Ellen Hoog



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: Ellen Hoog
ISBN-10: 9789048825851
Taal: Nederlands
Bestandsgrootte: 4598 KB

OMSCHRIJVING

Tophockeyster Ellen Hoog wordt geroemd om haar flitsende acties, verwoestende backhand en vele doelpunten. Om op het veld optimaal te kunnen presteren, let Ellen goed op haar voeding; ze eet gezond en het liefst biologisch. Balans is haar recept voor een fit en gelukkig leven: gezond eten én af en toe zondigen met een guilty pleasure, efficiënt trainen én bewust ontspannen. In 6 complete work-outs deelt Ellen haar 36 favoriete sportoefeningen om zowel conditie als kracht te verbeteren; geschikt voor beginner tot gevorderde en je hoeft er niet voor naar de sportschool. De work-outs worden afgewisseld met 45 heerlijke, gezonde recepten - van snelle smoothies en healthy breaks tot power snacks en voedzame diners - waarmee Ellen bewijst dat gezond ook heel lekker is. Naast haar boek heeft Ellen ook een voedingslijn ontwikkeld! Deze bestaat uit eiwitshakes, voedzame en biologische repen, multivitaminen en visoliesupplementen. Gezond én lekker! Bekijk hier alle producten.

WAT ZEGT GOOGLE OVER DIT BOEK?

Een goed werkende accu dankzij de unieke robot van Forza Refurbished. Hierdoor is de kwaliteit van onze refurbished iPhones 100% gegarandeerd!

Omdat iedereen tophockeyster Ellen Hoog naar tips vroeg, schreef ze In perfecte conditie, een boek met gezonde voeding en sportoefeningen.

In perfecte conditie. In dit super leuke boek vertel ik al mijn geheimen over hoe je zo goed mogelijk in vorm blijft op een gezonde manier. Zo hoop ik iedereen aan te ...

IN PERFECTE CONDITIE

[Lees verder...](#)