

Kickstart PDF

Lisa Steltenpool



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: Lisa Steltenpool
ISBN-10: 9789035143449
Taal: Nederlands
Bestandsgrootte: 4787 KB

OMSCHRIJVING

KICKSTARTNaar een energieke en gezonde levensstijlJe levensstijl veranderen valt niet mee. We willen allemaal gezonder leven, maar keer op keer falen de diëten en blijven de kilo's en goede voornemens zich maar opstapelen. Is er dan geen enkele methode die je helpt gezonder en energiever te zijn én te blijven? Voedingsdeskundige Lisa Steltenpool, die eerder succes boekte met het veganistische kookboek *De vegarevolutie*, combineerde de nieuwste inzichten over diëten, eetgedrag en gedragsverandering, met als doel het effectief verbeteren van je levensstijl. Kickstart ontrafelt hoe afvallen écht werkt, daagt je uit om uit je voedsel-comfortzone te stappen en biedt praktische oefeningen en checklists om direct gezonder te leven. Met ruim 65 heerlijke recepten is Kickstart een bron van inspiratie om je gezonde leefstijl vol te houden. Klaar om jouw leven een kickstart te geven? Lisa Steltenpool (1992) is voedingsdeskundige en diëtiste. Ze runt haar eigen onlinediëtistenpraktijk, waarmee ze haar cliënten coacht naar een gezonde en energieke levensstijl. Ze heeft een passie voor lekker koken en gezonde voeding, die ze graag met de wereld deelt. Eerder verscheen van haar *De vegarevolutie*, dat werd uitgeroepen tot Beste Vegetarische Kookboek van 2014 en een Vegan Award won.

WAT ZEGT GOOGLE OVER DIT BOEK?

Welkom op de website van ZZZ Kickstart ZZZ Kickstart is hét coachings- en trainingsbureau voor ondernemers. Onze trainingen en coaching trajecten zijn speciaal ...

Verlies en verspilling in de voedselketen is een belangrijk issue. In Europa gaat jaarlijks voor 90 miljard aan waarde verloren. Hiervan komt 60 miljard op het conto ...

Kickstart as voor scooter of brommer bestellen en kopen voor de laagste prijs van Nederland en gratis verzending van kickstart as vanaf 100 euro

KICKSTART

[Lees verder...](#)