

## Kook je slank en fit 2 PDF

Sonja Kimpen



*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: Sonja Kimpen  
ISBN-10: 9789002251887  
Taal: Nederlands  
Bestandsgrootte: 2079 KB

## OMSCHRIJVING

Kook je slank en fit 2 komt er op massale vraag na het overdonderend succes van Kook je slank en fit 1, waarvan meer dan 40.000 exemplaren werden verkocht. Ook hier vind je 54 inspirerende lekkere gerechten, gebaseerd op de eenvoudige gezondheidsprincipes die Sonja Kimpen beschreef in Een leven lang slank zonder dieet en Gezond eten, makkelijker dan je denkt. Alle recepten zijn zoals in het eerste boek bovendien geschikt om suikerziekte type 2 op een gezonde en afwisselende wijze aan te pakken. Met Kook je slank en fit 2 bewijst Sonja Kimpen opnieuw dat gezond koken niet saai, tijdrovend, of moeilijk hoeft te zijn. Gezonde ingrediënten, de juiste verhoudingen, smaakvolle combinaties en heel veel variatie in smaak, geur en kleur maken van deze gerechten echte energieboosters en steunpilaren voor een vitaal lichaam. Elk basisrecept wordt gevolgd door een recept voor de volgende dag, waarin een aantal ingrediënten opnieuw gebruikt worden. Daardoor is de bereidingstijd korter en heb je minder tijd nodig voor boodschappen en de afwas achteraf. En dat betekent: meer tijd om andere leuke dingen te doen, te bewegen of je dromen waar te maken! Dit zeer toegankelijke en rijkelijk geïllustreerde boek werkt zelfcoachend. Je hoeft echt geen ervaren kok te zijn. Een lijst van basisingrediënten helpt je op weg. Terwijl je het recept volgt, krijg je automatisch zin om een swingende maaltijd op je bord te toveren. Bovendien prikkelt elk gerecht je zintuigen en wordt je stofwisseling gestimuleerd, wat ook je slanke lijn ten goede komt! Sonja Kimpen is Master in de Bewegingswetenschappen en wetenschappelijk medewerker aan de VUB. Ze staat bekend om de gedrevenheid en het enthousiasme waarmee ze Vlaanderen een gezonde levensstijl eigen maakt. Elke dag geeft Sonja haar unieke visie op gezondheid en afslanken gestalte door het coachen van mensen in Synergie Wellnesspoint, het gezondheidscentrum dat ze samen met haar man runt, in we

## WAT ZEGT GOOGLE OVER DIT BOEK?

Kook je slank en fit (paperback). Kook je slank en fit Dit coachend kookboek staat vol swingende recepten, die stuk voor stuk voldoen aan de ...

Get this from a library! Kook je slank en fit! / 2 / [foto's: Johan Blommaert].. [Sonja Kimpen]

Kook je slank en fit (deel 2) | ISBN 9789002251887 direct en eenvoudig te bestellen bij Boekhandel De Slegte. Uniek aanbod (tweedehands) boeken.

**KOOK JE SLANK EN FIT 2**

[Lees verder...](#)