

## Lekker Eten En Gezonder Afvallen PDF

M. Vrieze



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



Schrijver: M. Vrieze  
ISBN-10: 9789081302418  
Taal: Nederlands  
Bestands grootte: 3357 KB

## OMSCHRIJVING

Mathijs Vrieze heeft als kok met zijn enthousiaste werkwijze en gedrevenheid bij verschillende restaurants in en om Alkmaar gekookt. Hij heeft zich de afgelopen jaren actief bezig gehouden met het schrijven van recepten voor dieetboeken, kookboeken, culinaire magazines en weekbladen. Met deze kennis en ervaring is hij mensen gaan stimuleren en motiveren om op een verantwoorde en vooral effectieve wijze af te vallen. Het succes en de toenemende vraag naar zijn recepten en menus brachten Mathijs Vrieze er toe om een schitterende, trendy kookboek samen te stellen voor iedereen die gezond wil afvallen. Veel mensen hebben last van overgewicht door een ongezonde levenswijze. In dit gloednieuwe afslank kookboek laat Mathijs Vrieze zien dat gezond leven gemakkelijk en vooral lekker kan zijn! Het geheim zit in de verrassende keuzemogelijkheden van de uitgebalanceerde menusamenstellingen. Bovendien vind je bij de Dip Tips de broodnodige motivatie en inspiratie om het afvallen vol te houden. Door deze combinatie kan deze nieuwe voedingsstijl eenvoudig in je leven worden ingepast, wat afvallen voor het eerst in de geschiedenis gemakkelijk maakt. Ja, ook voor jou! Lekker eten en gezonder afvallen biedt 16 seizoensgebonden week menus en méér dan 100 recepten, eetweetjes, motivatietips en informatie om een gezond voedingspatroon aan te leren. Alleen zo bereik je een gezond gewicht, een leven lang. Dit boek is een must voor iedereen die verantwoord wil afslanken, fit wil zijn en er fantastisch uit wil zien. Dus vanaf nu... lekker eten en gezonder afvallen!

**WAT ZEGT GOOGLE OVER DIT BOEK?**

Lekker eten en gezonder afvallen, vernieuwde uitgave Lekker eten en gezonder afvallen biedt 16 seizoensgebonden weekmenu's waarmee je per week een kilo...

Laten we hier niet te lang bij stil staan maar het gauw gaan hebben over hoe je dan toch kan afvallen en lekker kan eten. Afvallen. ... gezonder eten, ...

Gezond eten en afvallen is simpel ... Met blei lijf lukt het je wél om die Tony chocoladerepen te laten liggen en te kiezen voor gezond en lekker eten.

**LEKKER ETEN EN GEZONDER AFVALLEN**

[Lees verder...](#)