

Lekker in je lijf PDF

Evelina Zinger



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: Evelina Zinger
ISBN-10: 9789492343116
Taal: Nederlands
Bestandsgrootte: 3077 KB

OMSCHRIJVING

Is dit het zoveelste dieetboek in de hype van gezond eten? Zeker niet! Evelina Zinger is van mening dat je automatisch op je ideale gewicht komt als je de juiste keuzes maakt en goed voor jezelf zorgt. Dat betekent soms méér eten in plaats van minder en jezelf verwennen met heerlijke gezonde maaltijden. In dit programma ligt de focus op het maken van bewuste keuzes en het vergaren van kennis over wat voedsel doet met je lichaam. Dit boek is speciaal gericht op vrouwen die willen genieten van lekker eten en net als Evelina ooit hebben ontdekt dat diëten meer kwaad dan goed doen. Een boek met zes praktische weekmenu's vol heerlijke en snelle recepten, die een hongergevoel voorkomen. Op basis van pure voedingsmiddelen, zonder extra suikers en veel groente die je gewoon in elke supermarkt kunt kopen. Na deze zes weken ben je fitter, strakker en vrolijker. Je maakt veel gemakkelijker de keuze voor gezonde voeding en belangrijker nog: je hoeft nooit meer op dieet!! Met als bonus printbare boodschappenlijstjes en wekschema's via gezondblog.nl

WAT ZEGT GOOGLE OVER DIT BOEK?

Lekker in je LIJF Je hebt van de schoolarts of je huisarts gehoord dat je overgewicht hebt. Meld je aan en doe mee, dan voel jij je snel weer Lekker in je LIJF!

'Lekker in je lijf' gaat over gezonde voeding voor jongeren. In deze kleurrijke folder worden verschillende eetvragen van tieners beantwoord en ...

Lekker in je Lijf Yoga, Emmeloord. 546 likes. Yoga studio in Emmeloord voor mensen die zichzelf even een uurtje onder willen dompelen in ontspanning op...

LEKKER IN JE LIJF

[Lees verder...](#)