

Min 80 PDF

Ditmar Zwart



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



Schrijver: Ditmar Zwart
ISBN-10: 9789087595814
Taal: Nederlands
Bestandsgrootte: 1702 KB

OMSCHRIJVING

"Als ervaringsdeskundige probeer ik met dit boek mensen een houvast voor afvallen te geven. Zelf ben ik inmiddels genezen verklaard van diabetes type 2. Met mijn manier van aanpak probeer ik het bekende jojo-effect te vermijden en met succes! Ik ben meer dan 80 kilogram afgevallen met mijn eigen ontwikkeld programma." Samen met zijn vrouw Géke zocht Ditmar jarenlang naar een oplossing voor zijn grote overgewicht. Met een gewicht van destijds meer dan 180 kg maakte hij de keuze voor het aanpassen van zijn voeding zonder over te gaan op een crashdieet. Na de constatering van diabetes nam Ditmar het heft nog steviger in eigen hand. Hij voelde zich tegenover zijn naasten en de maatschappij verplicht om stappen te ondernemen en het roer compleet om te gooien. Tevens voegde hij beweging aan zijn nu beproefde succesvolle aanpak toe. Lees ook de speciaal toegevoegde interviews met o.a. Olympisch goudwinnaar, oud-volleyballer Bas van de Goor, zelf diabetespatiënt.

WAT ZEGT GOOGLE OVER DIT BOEK?

De MINI 3-deurs is een trendsettende individualist. Dit enige echte origineel is volledig bij de tijd. Hij combineert design met features uit de 21ste eeuw, waardoor ...

Rabobank 80 van de Langstraat; Postbus 472; 5140 AL Waalwijk; E-mail info@de80.nl; IBAN NL91RABO 01658.39.317; BIC RABONL 2U

The Mini came about because of a fuel shortage caused by the 1956 Suez Crisis. Petrol was once again rationed in the UK, sales of large cars slumped, and the market ...

[Lees verder...](#)