

Nooit meer diëten PDF

Sandra Bekkari



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: Sandra Bekkari
ISBN-10: 9789089315120
Taal: Nederlands
Bestandsgrootte: 4375 KB

OMSCHRIJVING

Hoewel de meeste mensen zich bewust zijn van de noodzaak van gezond eten, is het niet altijd gemakkelijk om ook effectief de omschakeling te maken. ‘Saai’, ‘niet lekker’, ‘hongergevoel blijft’, de vooroordelen zijn legio. De Sana-methode bewijst dat het anders kan. Op basis van het oorspronkelijke mediterrane dieet, met natuurlijke voedingsmiddelen en een prominente plaats voor superfoods, biedt Sana een manier aan om een gezond voedingspatroon toe te passen in de dagdagelijkse en smakelijke keuken. Sandra Bakkari heeft haar strepen als voedingsdeskundige al verdiend: met haar voedingsadviesbureau ‘Sana’ begeleidde ze samen met een team van consultants al heel wat mensen naar een gezondere levensstijl. In haar boek ‘Nooit meer diëten’ brengt ze haar wetenschappelijk gefundeerde voedingskennis op een concrete en praktische manier naar de lezers. Een omschakeling in 7 stappen, waarbij de focus ligt op goede gewoontes die grote veranderingen kunnen teweegbrengen.

WAT ZEGT GOOGLE OVER DIT BOEK?

'Nooit meer diëten, 7 kleine stappen in je dag, een grote sprong in je leven' door Sandra Bekkari, Beatrijs Vermaercke - Onze prijs: €24,95 - Vandaag voor 23:00 ...

Dit is het ultieme resultaat van mijn nieuwe passie, bloemkool als basis voor de pizza. Ik had er al veel over gelezen maar nog nooit zelf geprobeerd.

Nooit meer diëten (hardcover). Hoewel de meeste mensen zich bewust zijn van de noodzaak van gezond eten, is het niet altijd gemakkelijk om ook effectief de ...

NOOIT MEER DIËTEN

[Lees verder...](#)