

## Op dieet? Doe normaal! PDF

Heleen Ligtelijn



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



Schrijver: Heleen Ligtelijn  
ISBN-10: 9789021560168  
Taal: Nederlands  
Bestandsgrootte: 1125 KB

## **OMSCHRIJVING**

Laten we weer gewoon gaan eten. In *Op dieet? Doe normaal!* stelt dieetpsycholoog Heleen Ligtelijn dat we doorslaan in ons streven naar perfect eten en een streefgewicht. De diëten die we volgen, houden we niet vol. In het boek *Op dieet? Doe normaal* worden geen calorieën geteld en diëten beoordeeld, maar wordt je eetgedrag onder de loep genomen. Doe de test en ontdek welk type eter je bent, verander vervolgens je gedrag en ga weer normaal eten. Dat taartje of die pizza mogen dan best. Waar dieetboeken stoppen, begint dit boek.

**WAT ZEGT GOOGLE OVER DIT BOEK?**

Weer een dieet? De zomer is in zicht! Altijd is er wel een aanleiding om op dieet te willen gaan, net zoals er altijd een reden is om de regels...

Op dieet ? Doe normaal ! | ISBN 9789021560175 direct en eenvoudig te bestellen bij Boekhandel De Slegte. Uniek aanbod (tweedehands) boeken.

Laten we weer gewoon gaan eten. In Op dieet? Doe normaal! stelt dieetpsycholoog Heleen Ligetelijn dat we doorslaan in ons streven naar perfect eten en...

**OP DIEET? DOE NORMAAL!**

[Lees verder...](#)