

## Skinnyminds PDF

Mieke Kusters



*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: Mieke Kusters  
ISBN-10: 9789048843497  
Taal: Nederlands  
Bestandsgrootte: 3154 KB

## OMSCHRIJVING

Elke dag chocola, 12 kilo eraf? Het kan! Dan hoorde ik zo'n dun type zeggen: "Ik eet wat ik wil en ik kom niet aan." Oneerlijk vond ik dat; ik kwam van de wind al aan.' Denk jij ook bij elk glas wijn en stukje kaas, dat mag ik eigenlijk niet, ik moet afvallen? Wanneer was de laatste keer dat jij in de spiegel keek zonder focus op je vetrolletjes? En baal jij ook dat er ieder jaar, bijna ongemerkt, toch weer een paar kilo bijkomen? Hoe fijn zou het zijn om gewoon te kunnen eten wat je wilt, zonder die extra kilo's. Om je vrij te voelen, fit en energiek. Om op het strand te lopen zonder direct een handdoek om te willen slaan, omdat je blij bent met jezelf. Als jij de theorie uit dit boek toepast val je gegarandeerd af en blijf je slank voor altijd. Skinnyminds is niet het zoveelste dieet. Het is dé aanpak waarmee je stopt met lijnen en start met afvallen. Jij ontwikkelt een slanke mindset en kijkt weer lachend in de spiegel. De theorie is gebaseerd op principes uit de cognitieve gedragstherapie, geen dieet! Het is bewezen effectief en werkt voor mensen die ook vinden dat het leven niet bedoeld is om af te zien, die houden van een goed glas wijn en een stuk chocola. Probeer het zelf. Je hebt niets te verliezen, behalve gewicht!

## **WAT ZEGT GOOGLE OVER DIT BOEK?**

Skinnyminds. 52K likes. GRATIS INSPIRATIEMAIL. Schrijf je in op [www.skinnyminds.nl](http://www.skinnyminds.nl)

Online afvallen Weegclub : Workshop skinnyminds (Mieke Kusters) (Info gezond eten en dagboeken)

Informatie over het boek: 'Skinnyminds' van Mieke Kusters

**SKINNYMINDS**

[Lees verder...](#)