

## Slank & Fit! PDF

Asja Tsachigova



*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: Asja Tsachigova  
ISBN-10: 9789081556736  
Taal: Nederlands  
Bestandsgrootte: 4749 KB

## OMSCHRIJVING

Gezond eten, afvallen en toch echt genieten: met dit unieke kookboek is het mogelijk. De juiste samenstelling van de recepten bevordert de spijsvertering en stimuleert de stofwisseling. Daardoor worden alle essentiële voedingsstoffen effectief in het lichaam opgenomen. Zo wordt voorkomen dat het voedsel niet volledig verteert en als lichaamsvet wordt opgeslagen. Het resultaat is lekker eten voor een ideaal gewicht, vitaliteit en energie en een betere gezondheid. Dit kookboek is een perfecte aanvulling op het boek *Slank & Fit!* De succesformule dat in korte tijd een groot succes werd. \* 99 verrukkelijke recepten in overzichtelijke categorieën voor ontbijt, lunch en diner \* Perfect gecombineerde maaltijden die voor een optimale spijsvertering zorgen \* Een handige boodschappenlijst met toelichting \* Tips om snel goede resultaten te bereiken

Asja Tsachigova is voedingsdeskundige en wellness coach. Zij begeleidt sinds 1995 mensen met gewichts- en gezondheidsproblemen en geeft seminars, lezingen en kookworkshops. Daarnaast schrijft zij boeken over gezonde voeding en afvallen.

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

Fit en slank in 4 weken 2-3 x sporten per week Volledig uitgeschreven eetprogramma 3 x Personal coachbegeleiding .

Bij Fit & Slank geloven we niet in pillen, poeders of diëten. Onze naam zegt het eigenlijk al; we kiezen voor een complete aanpak, met de focus op een eenvoudig ...

Slank & Fit in 6 weken Met het Slank & Fit in 6 weken concept ben je nog slimmer bezig. Het Slank & Fit in 6 weken is een succesvol programma waarin jij met je ...

**SLANK & FIT!**

[Lees verder...](#)