

Slank zijn zit tussen je oren PDF

Yann Rougier



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



Schrijver: Yann Rougier
ISBN-10: 9789002235078
Taal: Nederlands
Bestands grootte: 3588 KB

OMSCHRIJVING

Je bent niet zelf verantwoordelijk voor die overtollige kilo's, je karakter heeft er niets mee te maken! Wie is dan wel de schuldige? Je brein! In vijftig jaar tijd is onze voeding meer veranderd dan in vijftig eeuwen: we eten te veel, te vlug en vooral zeer slecht (veel te veel suiker, veel te veel zout, veel te veel geraffineerde voeding...) Het resultaat: een sterk ontregeld metabolisme dat je brein aanzet om steeds meer voedsel te eisen, meer dan je echt nodig hebt. Vandaar dat het brein tijdens een dieet op de loer ligt om bij het geringste moment van zwakte eerder het overgewicht waaraan het gewend is te herstellen dan jouw slanke gewicht dat al vanaf je geboorte in je brein geprogrammeerd zit. De SLIM-datamethode is gebaseerd op vijftientig jaar ervaring en helpt je bij het wakker maken van je 'slankheidsbrein'. Bij de toepassing ervan vind je je verzadigingscentrum terug en zal je lichaam zich aanpassen aan de voeding van vandaag. Weg met de terreur van het tellen van calorieën en grammen, ontdek de SLIM-data-index. SLIM staat voor 'Slimness with the Lowest Index of Metabolism', wat duidt op de opslagcapaciteit van eten in het organisme. Het juiste evenwicht van voeding in relatie tot de SLIM-data helpt je je natuurlijke en houdbare slanke lijn te vinden en te behouden!

WAT ZEGT GOOGLE OVER DIT BOEK?

De dokter weet het ook niet en zegt dat ik het te druk heb en dat het tussen mijn oren zit ... zorgen en mogelijke oorzaken over je klachten heilzaam kan zijn. Je ...

Je bent niet zelf verantwoordelijk voor die overtollige kilo's, je karakter heeft er niets mee te maken! Wie is dan wel de schuldige? Je brein! In vijftig jaar tijd ...

Slank zijn zit tussen je oren! (Boek) door Yann Rougier Taal: Nederlands Uitgave: Antwerpen, 2009
ISBN: 978-90-02-23507-8

SLANK ZIJN ZIT TUSSEN JE OREN

[Lees verder...](#)