

Stralend voor de spiegel PDF

Anja Bastings



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



Schrijver: Anja Bastings
ISBN-10: 9789490317003
Taal: Nederlands
Bestandsgrootte: 2475 KB

OMSCHRIJVING

Sommige mensen vinden slank zijn eenvoudig. Het lijkt alsof het vanzelf gaat, zonder honger te lijden. Is er iets dat zij wél weten en jij niet? Is er iets wat je kunt leren? Het antwoord is duidelijk: Ja. Zij kennen de twee unieke adviezen van Fit & Slank die hen houvast geven: de Regel van 3 en de 7 Afspraken. Wees eerlijk, kilo's verliezen is helemaal niet zó moeilijk. Een crashdieet en je bent er. Maar je ideale gewicht vasthouden, dat wordt al een stuk lastiger. Zo lastig dat er zelfs een woord voor bestaat: jojoën. Waarom moeilijk doen als het makkelijk kan?'Stralend voor de spiegel' gelooft niet in een eenzijdig dieet, dure superfoods, pillen, poeders, shakes en diëten met uitgeschreven menu's. De Regel van 3 en de 7 Afspraken van Fit & Slank geven aan hoeveel je mag eten, waarbij jij zelf je keuzes maakt en de verantwoordelijkheid neemt. Met de focus op een eenvoudig eetpatroon zorgt Fit & Slank er voor dat je resultaten behaalt die je eerder voor onmogelijk hield. Zo realiseer je je streefgewicht en kun je op gewicht blijven. Dat zie je én dat voel je! Lees de geadviseerde recepten en de succesverhalen in dit boek op www.fitenslank.nl en volg de duizenden mensen die zijn gaan stralen doordat ze fit en slanker werden. Anja Bastings is oprichter/eigenaar van Fit & Slank, al 20 jaar voedingscoach en bekend van de tv-programma's 'Help, ons kind is te dik' (RTL4), 'Operatie nl fit' (Avro) en 'De Grote Herkansing' (SBS6). Recensies: Voedingscentrum Dr. Ir. A. Postma "Dit boek is een heel mooi startpunt voor iedereen die serieus wil gaan werken aan een gezonder gewicht en een gezonder leven. Als lezer krijg je geen voorgeschreven lijstje om in een paar weken tijd wat kilo's kwijt te raken, maar krijg je het enige juiste advies, namelijk: dat je je gewoontes zult moeten gaan veranderen. Het boek bevat heel veel praktische tips en trucs om je daarbij te helpen. Aan de prettige toon en duidelijke en uitgebreide uitleg merk je dat Anja jarenlange ervaring heeft in het begeleiden van mensen naar een gezonder en gelukkiger leven. Lezen dus dit boek!" Beroepsvereniging van Gewichticonsulenten Nederland Drs.M.A.M. Kramer "Het programma biedt duidelijke handvatten voor de mensen die het volgen. Dat doet Anja op een positieve, nuchtere "no-nonsense" manier. Ze geeft iedereen de mogelijkheid om op een gezonde en toegankelijke manier een gezonde leefstijl te creëren."

WAT ZEGT GOOGLE OVER DIT BOEK?

Spiegel crossmedia communicatie maakt stralend logo voor de nieuwe identiteit van straalbedrijf Asten na verdiepende mindmapsessie. Wij jij ook stralen?

Dus ook bij de keuze voor make-up en kleding! Stralend voor de spiegel Op basis van de kleuranalyse voorzien wij uw haar graag van de juiste kleur.

Sommige mensen vinden slank zijn eenvoudig. Het lijkt alsof het vanzelf gaat, zonder honger te lijden. Is er iets dat zij wél weten en jij niet? Is er iets wat je ...

STRALEND VOOR DE SPIEGEL

[Lees verder...](#)