

Mindful afvallen PDF

Joanna Kortink



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



Schrijver: Joanna Kortink
ISBN-10: 9789021552910
Taal: Nederlands
Bestandsgrootte: 1254 KB

OMSCHRIJVING

Geen crash-dieet, maar blijvend slank en tevreden. Een programma van 8 weken. Miljoenen mensen willen een gezond gewicht hebben. Veel mensen falen hierin, slechts een deel slaagt wel. Wat doen deze mensen anders dan de rest? Hun overgewicht wordt psychologisch benaderd. Ook mindfulness maakt steeds vaker deel uit van deze benadering, met heel goede resultaten. Dit programma duurt 8 weken, bevat veel praktijkvoorbeelden en duidelijke stap-voor-staprichtlijnen. Het is een krachtige oplossing om de haat-liefdeverhouding met eten definitief te doorbreken.

WAT ZEGT GOOGLE OVER DIT BOEK?

Een programma van 8 weken. Met het boek Mindful afvallen is anders over eten gaan denken. Dan lukt het wel. Vertrouwd besteld - Snel bezorgd.

Mindful afvallen. Geen crash-dieet, maar blijvend slank en tevreden. Een programma van 8 weken. Miljoenen mensen willen een gezond gewicht hebben. Veel mensen falen ...

Helpt mindfulness bij afvallen? De echte winst van mindful eten is veel groter dan afvallen alleen. Hoe zit het precies?

MINDFUL AFVALLEN

[Lees verder...](#)