

OMSCHRIJVING

Nu al 8.000 exemplaren verkocht! Afvallen en genieten van lekker eten lijken in eerste instantie niet goed samen te gaan. Natalia en Walter denken daar anders over. Zij hebben zich ten doel gesteld om zoveel mogelijk mensen te helpen met afvallen maar dan wél met lekker eten. Elke dag opnieuw! Dit boek bevat 8 complete weekmenu's, 40 heerlijke recepten en een schat aan informatie over afvallen in het algemeen. Volg de weekmenu's, proef de recepten en ontdek zelf hoe je afvallen en lekker eten perfect met elkaar kunt combineren. De manier van eten die Natalia en Walter laten zien kun je met gemak en plezier jarenlang volhouden. Dit zorgt ervoor dat de kilo's die je kwijtraakt voorgoed wegblijven. Project Gezond is ontstaan in 2015 vanuit Natalia haar passie voor voeding en gezondheid en Walter zijn passie voor koken. Inmiddels is gebleken dat dit een perfecte combinatie is. Project Gezond begon als een online afslankprogramma waarbij leden elke week een nieuw weekmenu en nieuwe recepten ontvangen. Iedereen ontvangt zoveel persoonlijke ondersteuning als hij of zij nodig heeft. Daarnaast is er een enorm actieve besloten community waar alle leden aan deel mogen nemen. Vanwege de vele verzoeken die vanuit de online community kwamen hebben Natalia en Walter ervoor gekozen om Project Gezond ook 'offline' beschikbaar te maken in de vorm van dit boek.

WAT ZEGT GOOGLE OVER DIT BOEK?

Het Gezond Actief Ouder Worden (GAOW) programma is een preventief programma dat zich richt op het versterken van zelfmanagement van thuiswonende ouderen.

Gezonde Werkdruk?! Daar word je beter van is een project in co-creatie met scholen die elke dag te maken hebben met de gevolgen van een hoge werkdruk.

Alles wat je moet weten over gezond leven, gezond eten, afvallen en op gewicht blijven vind je bij Project Gezond. Elke dag nieuwe tips en adviezen!

PROJECT GEZOND

[Lees verder...](#)