

## Grip op Koolhydraten PDF

Yvonne Lemmers



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



Schrijver: Yvonne Lemmers

ISBN-10: 9789090243481

Taal: Nederlands

Bestandsgrootte: 3189 KB

## OMSCHRIJVING

Kenmerken OPGEWICHT-programma: \*Proteïnerijk \*Koolhydraatbeperkt \*Geschikt voor DIABETES 2 \*Fase 1: opgewicht komen \*Fase 2: opgewicht blijven

Honger en overeten is geen psychologisch probleem dat alleen met pure wilskracht overwonnen kan worden. Het is een biologische wet. Een te hoog insulinegehalte is de oorzaak met HONGER, overeten en vetstapeling als gevolg. Beperking van het aantal koolhydraten geeft je een ongekend bevrijdend gevoel. \*Kies je bewust voor "verantwoord" vetarm, LIGHT en dieet? \*Kun je moeilijk afvallen of opgewicht blijven? \*Heb je vaak honger of trek? \*Heb je darmklachten of stoelgangproblemen? \*Wil je meer energie? \*stemmingswisselingen? \*Heb je last van allerlei kwaaltjes en ben je vaak futloos? \*Heb je overgewicht, een dikke buik of diabetes type 2? Scoor je meer dan 4x JA dan is het mogelijk dat je overgevoelig (allergisch) bent voor koolhydraten. Dit koolhydraatbeperkte en proteïnerijke OPGEWICHT-programma is dan een aanrader voor je. Overgevoeligheid voor koolhydraten kan aanzetten tot dwangmatig eetgedrag. Dit eetpatroon wordt ook wel voedselverslaving of koolhydraatverslaving genoemd. Dat deze overgevoeligheid de oorzaak is van toenemende vetzucht in onze maatschappij is nog maar recentelijk ontdekt. Om van die verslaving af te komen, een mooi figuur te krijgen en tegelijkertijd weer optimaal te voelen is het OPGEWICHT-programma ontwikkeld. Gebruik dit boek GRIP OP KOOLHYDRATEN als leidraad om weer "lekker in je vel te komen". Houd je aan de richtlijnen. Leer van de uitleg, de voorbeeldmenu's, de recepten en de vragen en antwoorden. En spiegel je aan de verhalen uit de praktijk. Voel wat het doet met je lijf! Diëtiste Yvonne Lemmers (1960) begeleidt sinds 2005 - op haar geheel eigen wijze in groepsverband, individueel en via online coaching - mensen die af willen vallen. In dit boek GRIP OP KOOLHYDRATEN beschrijf ze het OPGEWICHT-programma wat ontstaan is uit haar eigen jarenlange persoonlijke bevindingen om op een koolhydraatbeperkte manier te eten en te leven en door lering te trekken uit de bevindingen van haar vele medelijners die de methode inmiddels "beproefd" hebben. Grip op Koolhydraten is een koolhydraatbeperkt voedingsprogramma waar je zelf mee aan de slag kunt. GOK bestaat uit 2 fasen: Opgewicht komen en Opgewicht blijven. Op dit moment is er een basisboek Grip op Koolhydraten - Opgewicht en twee aanvullende full-colour kookboeken Grip op Koolhydraten - Kookboek en Kookboek-2, een ondersteunend forum, een besloten FB-groep en een Grip op Koolhydraten App. Anno 2014 liggen er meer 100.000 Grip Op Koolhydraten boeken op keukentafels en nachtkastjes. Bekijk ook de nieuwste uitgave van het boek, Grip op Koolhydraten

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

Grip op koolhydraten (paperback). Grip op koolhydraten van diëtiste en ervaringsdeskundige Yvonne Lemmers is een bewezen, succesvolle methode die helpt om van ...

Volg het programma van Grip op Koolhydraten en blijf op gewicht of ga afvallen door de koolhydraten te beperken! Bij de Dieetwebshop.nl vindt u een uitgekende ...

REVIEW: Grip Op Koolhydraten Ervaringen? Grip Op Koolhydraten Resultaten? LET OP! Koop Gri  
Op Koolhydraten Niet Voordat Je Deze Review Gelezen Hebt!

## GRIP OP KOOLHYDRATEN

[Lees verder...](#)