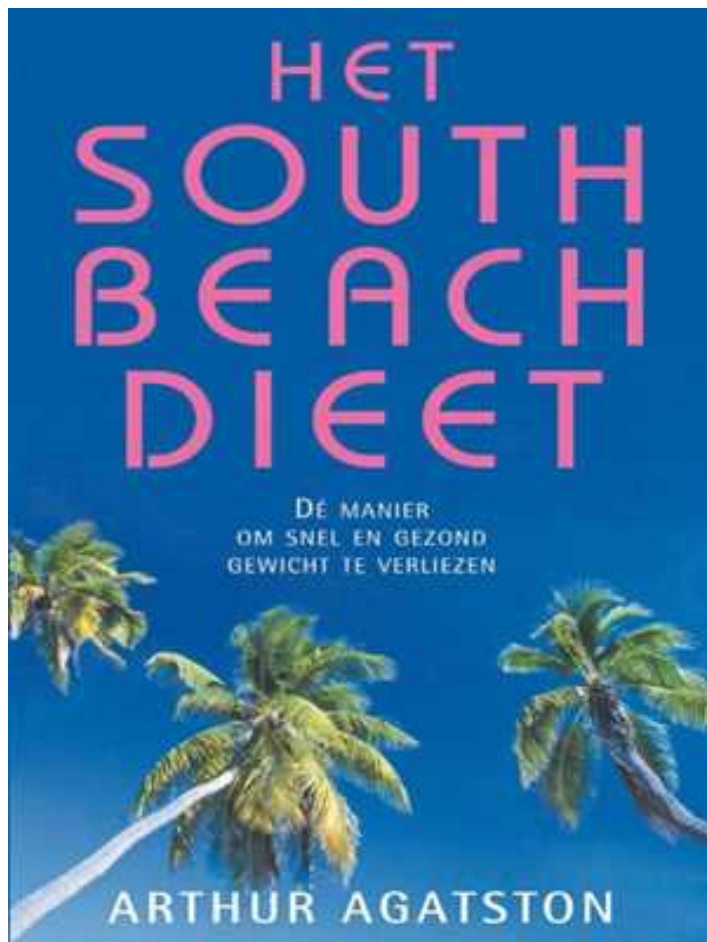


## South beach dieet PDF

Arthur Agatston



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



Schrijver: Arthur Agatston  
ISBN-10: 9789049104139  
Taal: Nederlands  
Bestandsgrootte: 4638 KB

## **OMSCHRIJVING**

Wie wil er geen smallere taille, een blijvend lager gewicht en een betere conditie zonder al te veel moeite? De cardioloog Arthur Agatston ontwikkelde een kinderlijk eenvoudig dieet waarmee je je lichaam perfect in vorm krijgt én je gezondheid verbetert - en wel voorgoed. Het South Beach dieet is hét dieet voor iedereen die nu echt van zijn overvloedige kilo's af wil. - Leer goede vetten en koolhydraten te kiezen voor je menu - Lijd geen honger: drie maaltijden per dag én tussendoortjes - Verbetering van de gezondheid - Meer dan 120 verse recepten, ontwikkeld door een voedingdeskundige - Sport en beweging niet noodzakelijk.

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

Tijdens het south Beach dieet wordt geleerd de goede vetten en goede koolhydraten te onderscheiden van de slechte vetten en koolhydraten.

Het South Beach dieet is bedacht door cardioloog Arthur Agatston en gaat uit van goede koolhydraten en goede vetten. Het is een makkelijk te volgen dieet en er zijn ...

Dit artikel geeft een gedetailleerd overzicht van het South Beach dieet, met inbegrip van de voordelen, nadelen, veiligheid en duurzaamheid.

## **SOUTH BEACH DIET**

[Lees verder...](#)