

Kilocomplot PDF

An Bogaerts



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



Schrijver: An Bogaerts
ISBN-10: 9789492159274
Taal: Nederlands
Bestandsgrootte: 1453 KB

OMSCHRIJVING

'Zes kilo kwijt op twee weken!' 'Een bikinilijf in drie weken!' 'Drie maten slanker in vier weken!' Onzin: we weten het allemaal. Er is geen heilige graal naar een slank leven. Voordat je weer een nieuwe dieettactiek uittest, lees eerst dit boek! Het maakt ons bewust van de psychologische spelletjes die supermarkten, restaurants en dieetgoeroes met ons spelen. En vooral: het spelletje dat we met onszelf spelen wanneer we op dieet gaan. Waarom maken we zoveel slechte beslissingen wanneer het op eten aankomt? En hoe komt het toch dat we zo moeilijk van een lekkere hamburger of een verfrissend ijsje kunnen blijven? Waarom kunnen wij als rationele wezens niet beter inschatten hoeveel we daarvan mogen eten? Waar komt die drang naar ongezonde voeding vandaan? En hoe kunnen we die omzeilen? An Bogaerts geeft antwoord op deze prangende vragen. Wetenschappelijk onderbouwd, maar met een humorsausje en zin voor relativering.

WAT ZEGT GOOGLE OVER DIT BOEK?

Kilocomplot (paperback). 'Zes kilo kwijt op twee weken!' 'Een bikinilijf in drie weken!' 'Drie maten slanker in vier weken!' Onzin: we weten het allemaal. Er is geen ...

'Zes kilo kwijt op twee weken!' 'Een bikinilijf in drie weken!' 'Drie maten slanker in vier weken!' Onzin: we weten het allemaal. Er is geen heilige graal naar een ...

Read "Kilocomplot Slik geen onzin over eten en diëten" by An Bogaerts with Rakuten Kobo. 'Zes kilo kwijt op twee weken!' 'Een bikinilijf in drie weken!' 'Drie maten ...

KILOCOMPLOT

[Lees verder...](#)