

## Balans PDF

Geertje van der Meer



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



**DOWNLOAD PDF**

Schrijver: Geertje van der Meer

ISBN-10: 9789080917767

Taal: Nederlands

Bestandsgrootte: 1893 KB

## OMSCHRIJVING

Kun je eigenlijk afslanken als je de opdracht krijgt gewoon te gaan eten? Dat kan inderdaad. Geertje van der Meer heeft tijdens haar jarenlange praktijkervaring dit advies aan veel van haar cliënten gegeven. En het heeft geholpen! Veel van haar cliënten hebben op het randje gebalanceerd. Juist door goed en gezond eten te combineren met voldoende beweging is de balans die iedereen nodig heeft in zijn of haar leven, terug te vinden. Niet voor niets zegt Geertje van der Meer in haar inleiding: "Het lange gevecht tegen de kilo's is vaak een weg zonder einde. Elke keer is er iets nieuws, vaak weer iets van hetzelfde, maar dan in een ander jasje. In mijn praktijk zie ik de mensen langskomen met een lijncarrière achter de rug van soms 40 jaar of meer. Moedeloos zijn ze geworden, verdrietig. Het lijkt alsof er geen oplossing is voor het overgewicht (...)." Geertje brengt niet iets nieuws, geen spectaculaire oplossing, die even een hype is en dan weer verdwijnt. Geertje vertelt verhalen uit haar eigen praktijk als gewichtsconsulente. Ze geeft adviezen waarvan ze weet dat die in de praktijk uitvoerbaar en haalbaar zijn. Of, zoals ze het zelf aangeeft: "Ik heb een resoluut besluit genomen. Ik vertel u precies hoe u moet afvallen en op gewicht kunt blijven. Met alle adviezen die ik in mijn praktijk gebruik. Stop met lijnen, ga gewoon eten, niet meer en niet minder dan u nodig heeft." In dit boek komt u uzelf, uw huisgenoten en familie, uw burens en kennissen tegen. U herkent ze in de verhalen uit Geertjes praktijk. Per hoofdstuk wordt aan de hand van de praktijkverhalen achtergrondinformatie gegeven en kunt u de bijbehorende tips en adviezen lezen. U kunt zelfs aan de hand van compleet uitgewerkte weekmenu's uw eigen plan opstellen. Op weg naar gewoon eten, op weg naar uw balans.

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

De twintigste eeuw was lang en verliep in Duitsland uitgesproken turbulent. Oorlogen, revoluties, crises en dictaturen wisselden elkaar af. Mensen vervielen in diepe ...

Terugblik raadsvergadering 9 oktober 2018 Op 9 oktober jl. hebben we het in de gemeenteraad gehad over de toename van drugshandel en drugsoverlast ...

BALANS is het leefstijlprogramma van Rijksuniversiteit Groningen. Het is bedoeld voor alle medewerkers van de RUG (behalve de medische faculteit) en biedt stimulansen ...

**BALANS**

[Lees verder...](#)