

## Eten is maar eten PDF

none



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



Schrijver: none  
ISBN-10: 9789491884177  
Taal: Nederlands  
Bestandsgrootte: 3863 KB

## **OMSCHRIJVING**

Dagelijks een eetdagboek bijhouden is een belangrijk hulpmiddel bij het veranderen van je eetgedrag en een "genormaliseerd" eetpatroon te behouden om eetbuien te voorkomen. Vanaf nu kun je elk eetmoment en elk drinkmoment gaan vastleggen in dit boek. Het dagelijks bijhouden van alles wat je eet en drinkt, is een flinke opgave die best inspanning vereist. In het begin kan het invullen van het dagboek confronterend zijn, irritatie oproepen of juist maken dat je meer of minder gaat eten. Maar hoe meer het een gewoonte wordt om dit dagboek bij te houden, des te makkelijker het je af zal gaan. Wil jij de structuur van een regelmatig eetpatroon beheren? Dan is dit het ideale dagboek voor jou!

**WAT ZEGT GOOGLE OVER DIT BOEK?**

Alleen maar fruit eten is gevaarlijk: "Daar leef je niet lang op" - wel.nl

Wat is nu eigenlijk gezond eten? Ben je al zo vaak op dieet gegaan? Eet je gezond maar ervaar je nog steeds klachten? Of voel je je schuldig na een eetbui, kun je ...

Je hoort vaak dat het niet goed is om te drinken tijdens het eten. Maar hoe slecht is het eigenlijk en waarom?

## **ETEN IS MAAR ETEN**

[Lees verder...](#)