

## Het alli programma PDF

Merkloos



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



Schrijver: Merkloos  
ISBN-10: 9789061128083  
Taal: Nederlands  
Bestandsgrootte: 3492 KB

## OMSCHRIJVING

Binnen het alli-programma moet je een aantal eenvoudige, maar belangrijke aanpassingen maken in je eetpatroon en je manier van leven. Het boek Het alli-programma laat je zien hoe je dat het beste aan kunt pakken én hoe je toch lekker kunt blijven eten. Het laat je zien hoe je positieve veranderingen kunt doorvoeren en het biedt je de benodigde middelen en vaardigheden om je gewicht onder controle te houden.- uitgebreide instructie: in de eerste hoofdstukken wordt duidelijk uitgelegd in welke eet- en leefgewoontes aanpassingen gedaan moeten worden om tot een optimaal resultaat te komen - meer dan 100 heerlijke recepten - menu's: duidelijke dag- en weekmenu's maken het gemakkelijk om je het eetpatroon eigen te maken. De recepten zijn zo ontwikkeld, dat ze gemakkelijk te bereiden zijn met ingrediënten die in de supermarkt verkrijgbaar zijn - informatie over uit eten gaan: uit eten gaan kan best. Maar waar moet je op letten? Welke gerechten kun je het beste wel, of juist niet bestellen? - uitgebreid beweegprogramma: bewegen is een essentieel onderdeel van Het alli-programma. De schema's en oefeningen helpen je om actiever te worden en zo nog meer kilo's kwijt te raken.

**WAT ZEGT GOOGLE OVER DIT BOEK?**

Het WK nadert zijn ontknoping. Zaterdag staan de kwartfinales Zweden - Engeland (16.00 uur) en Kroatië - Rusland (20.00 uur) op het programma. Via VI Live mist u niets.

Het alli programma (paperback). Binnen het alli-programma moet je een aantal eenvoudige, maar belangrijke aanpassingen maken in je eetpatroon en je manier van leven.

In 2004 verschijnt het album 'Ali B Vertelt Het ... t genomineerd voor de Poelifinario en prees Matthijs van Nieuwkerk zijn laatste programma Je suis Ali de ...

## **HET ALLI PROGRAMMA**

[Lees verder...](#)