

Het Pioppi dieet PDF

Aseem Malhotra

Dr. Aseem Malhotra & Donal O'Neill

Het Pioppi dieet

Een lifestyleplan in 21 dagen



Val af, voel je goed en verminder het
risico op diabetes type-2 en hartaandoeningen

LIFESTYLE ♦ KARAKTER

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: Aseem Malhotra

ISBN-10: 9789045216126

Taal: Nederlands

Bestandsgrootte: 2943 KB

OMSCHRIJVING

Met eenvoudige uitleg, lekkere recepten en simpele oefeningen In het piepkleine Italiaanse dorp Pioppi leven de mensen eenvoudig, maar ook lang en gezond. Er is geen sportschool, geen supermarkt. Het eten is er verrukkelijk en ze genieten elke avond van een glas wijn. Hierop is de Pioppi-levensstijl gebaseerd. Je hoeft geen 'nee' te zeggen tegen lekker eten en je hoeft er ook geen uren voor te sporten. In drie weken zal het Pioppi-dieet je helpen om simpele, haalbare en blijvende veranderingen door te voeren in je eet-, slaap- en beweegpatroon. Voor iedereen haalbaar, hoe druk je leven ook is. "Aseem Malhotra's boek is zeer toegankelijk en zijn boodschap is van het grootste belang." – Prof. dr. Hanno Pijl, hoogleraar Diabetologie, Leiden UMC "5 sterren. Fantastisch dieet met eenvoudige uitleg, lekkere recepten en simpele oefeningen" – Amazon "Dit boek kan miljoenen mensen gezonder en gelukkiger maken." – Andy Burnham (voormalig minister van Volksgezondheid, Engeland) "Dit is een revolutionair boek. Iedereen moet het lezen." – Sir Richard Thompson, arts van de Britse koningin 1984-2005 en voormalig directeur van het Royal College of Physicians "Een onverschrokken en briljant boek dat de gezondheid van de bevolking drastisch zal verbeteren." – Professor David Haslam, voorzitter van het National Obesity Forum "Bij het voorkomen en beheersen van obesitas en diabetes type 2 zie ik grote voordelen als mensen echte voeding in hun dieet opnemen en bewerkte koolhydraten vervangen door natuurlijke, gezonde vetten. Dit boek is een must voor iedereen die aan zijn gezondheid wil werken." – Trudi Deakin PhD, directeur en voedingsdeskundige voor X-Pert Health en medeoprichter van de Public Health Collaboration

WAT ZEGT GOOGLE OVER DIT BOEK?

Met eenvoudige uitleg, lekkere recepten en simpele oefeningen In het piepkleine Italiaanse dorp Pioppi leven de mensen eenvoudig, maar ook lang en...

Iedereen heeft het over het Pioppi-dieet en het boek erover is op dit moment het best verkochte boek van Nederland. Maar wat is het eigenlijk?

Bestel Het Pioppi dieet Voor 23:00 besteld, morgen in huis! 20% korting voor vaste klanten Altijd een inspirerend advies

HET PIOPPI DIEET

[Lees verder...](#)