

Overgewicht te lijf PDF

Juso



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



Schrijver: Juso
ISBN-10: 9789038922010
Taal: Nederlands
Bestandsgrootte: 1941 KB

OMSCHRIJVING

Obesitas is een van de grootste bedreigingen van de moderne mens. Aan hulpmiddelen om af te vallen is dan ook geen gebrek: poeders, pillen en methoden zijn er in overvloed. Helaas bestrijden deze de symptomen, en niet de oorzaak van het probleem. Overgewicht te lijf is geen standaard boek over afvallen, maar gaat op zoek naar de oorzaak. Wat is de echte reden van overgewicht? Waarom lukt het soms wel, en soms niet? Iedereen kan afvallen, maar daar is wel besef voor nodig. Gedragsverandering is de belangrijkste pijler in ieder afvaltraject. Juso geeft een heldere kijk op de oorzaak van overgewicht en houdt de lezer een spiegel voor. Verassend, confronterend, maar vooral eerlijk in de strijd tegen de overvloedige kilo's.

WAT ZEGT GOOGLE OVER DIT BOEK?

Meneer De Jong heeft 's ochtends altijd haast. Zijn ontbijt (bestaande uit een gevulde koek en koffie) eet hij onderweg naar zijn werk, in de auto. Rond een uur of ...

Rotterdam heeft de strijd aangebonden met de bewegingsarmoede. Zowel scholen als clubs sporen jongeren aan te bewegen. „De trap is soms al te veel.”

Bestel Overgewicht te lijf eBook Voor 23:00 besteld, morgen in huis! 20% korting voor vaste klanten
Altijd een inspirerend advies

OVERGEWICHT TE LIJF

[Lees verder...](#)