

## Mijn 6:1 vastendieetboek PDF

Johan van Eeckhout



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



Schrijver: Johan van Eeckhout

ISBN-10: 9789402601756

Taal: Nederlands

Bestandsgrootte: 1646 KB

## OMSCHRIJVING

Dit boek is een handleiding om van je vastenstrategie een echt succesverhaal te maken. Van mindset tot recept en van gewichtsverlies tot gezondheidswinst; geen enkel aspect blijft onderbelicht. Na de Verenigde Staten en het Verenigd Koninkrijk heeft het 5:2 dieet ook de Lage Landen in no time veroverd. De charmes van deze strategie voor gewichtsverlies? Eenvoud, gedoseerde inspanning en zichtbaar resultaat! Toch lopen veel enthousiaste 5:2 'ers tegen grote hindernissen aan. Wat doe je met symptomen als hoofdpijn, misselijkheid en honger op je vastendagen? Wat doe je als gewichtsverlies uitblijft? Hoe ondersteun je je lichaam optimaal? Ook bij de doe-het-zelf aanpak van het vastendieet is goed advies van groot belang. Anders gooi je ten onrechte de handdoek in de ring. Bovendien is de 6:1 variant een uitgelezen strategie om gewichtsverlies te behouden én duurzame gezondheidswinst te boeken. Johan Van Eeckhout is licentiaat in de wijsbegeerte, mindfulnessstrainer en bewegingscoach. Zijn jarenlange ervaring bij het begeleiden van langere vastenkuren maakt hem tot een uitgelezen gids voor beginnende én ervaren 'vasters'. Lies Barzeele is gezondheidscoach, massagetherapeute, heeft een pedagogische achtergrond en is mede-initiatiefnemer van het 6:1 project. Ze is net als Johan Van Eeckhout ervaringsdeskundige als het op vasten aankomt. Ze bundelen hun kennis en vaardigheden in een uniek aanbod: het 6:1 dag- en doeboek, het 6:1 vastenkuurprogramma en de opleiding tot 6:1 consulent.

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

Op zaterdag 27 mei signeren Lies Barzeele en Johan van Eeckhout hun dag- en doeboek 'Mijn 6:1 vastendieetboek'. Iedereen welkom! Mijn 6:1 vastendieetboek

Deze uitzending van het programma Over Mijn Lijk met de titel Aflevering 6 werd uitgezonden op donderdag 11 januari door BNN. Verenigde Staten BNN gemist?

Mijn 6:1 vastendieetboek (paperback). Dit boek is een handleiding om van je vastenstrategie een echt succesverhaal te maken. Van mindset tot recept en van ...

**MIJN 6:1 VASTENDIEETBOEK**

[Lees verder...](#)