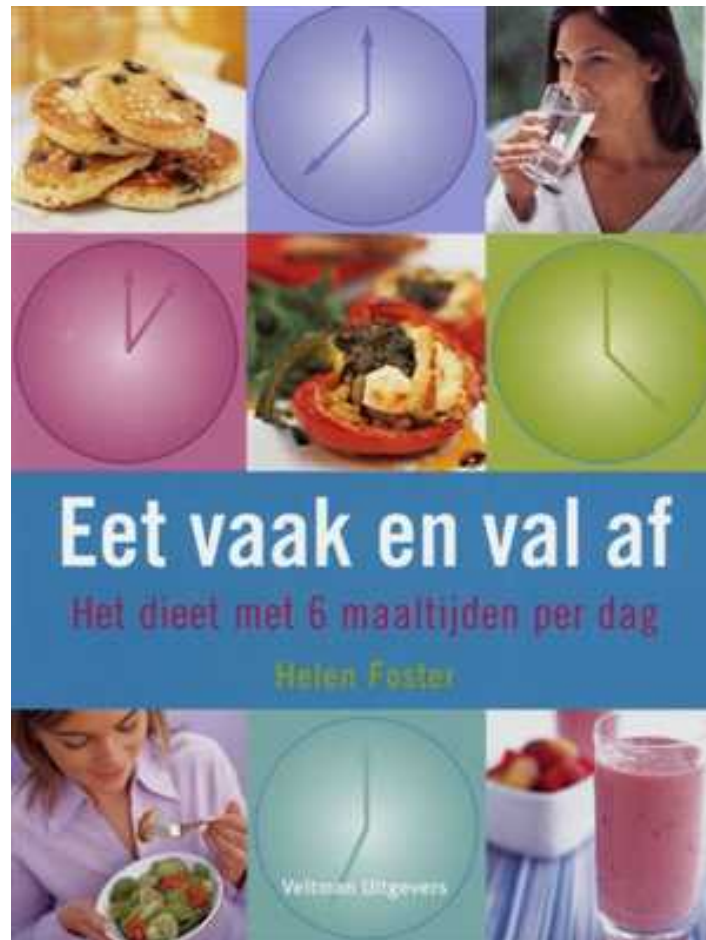


Eet Vaak En Val Af PDF

Helen Foster



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



Schrijver: Helen Foster
ISBN-10: 9789059205338
Taal: Nederlands
Bestandsgrootte: 1121 KB

OMSCHRIJVING

Wilt u afslanken zonder hongergevoel? Dan is dit het dieet voor u! In zes weken slankt u tot wel zes kilo af als u dagelijks drie heerlijke en calorisch verantwoorde maaltijden en drie snacks rijk aan bouwstoffen nuttigt. Uw energieniveau stijgt en uw gezondheid verbetert door dit eenvoudig te volgen programma met recepten en zinvolle tips om echt af te slanken.- Er is geen verboden voedsel: zelfs chocolade mag!- Verhoog uw stofwisselingsratio en verbrand sneller vet door vaak kleine en lichte gerechten te eten;- Kies uit 270 ideeën voor maaltijden en 45 recepten om het dieet aan te passen aan uw persoonlijke behoeften.

WAT ZEGT GOOGLE OVER DIT BOEK?

Ik hoor vaak tijdens het weegmoment de vraag: 'ik ben niet afgevallen, kan het zijn dat ik te weinig eet?' Hmmm. Waar dat verhaal vandaan komt, weet ik eigenlijk ...

Intermittent Fasting: eet & drink wat je wilt en val tóch af! ... Wanneer je eet zonder echt verzadigd te raken, is het vaak een strijd om niet méér te eten.

Kennen we niet allemaal het gevoel als we zo hard ons best doen om af te vallen en er ... dan denken mensen vaak aan ... Ik eet gezond, maar ik val niet af Waarom ...

EET VAAK EN VAL AF

[Lees verder...](#)