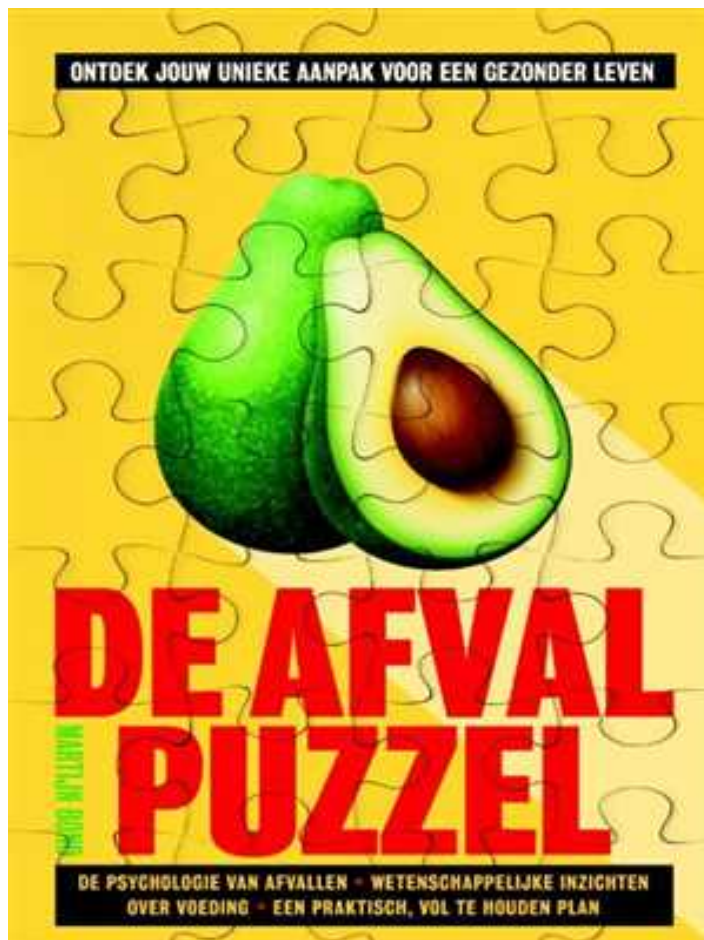


## De afvalpuzzel PDF

**Martijn Bond**



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



Schrijver: Martijn Bond  
ISBN-10: 9789492493583  
Taal: Nederlands  
Bestandsgrootte: 1880 KB

## OMSCHRIJVING

Afvallen wordt vaak gepresenteerd als één simpele, universele methode: minder eten en meer bewegen. Dat is makkelijker gezegd dan gedaan, en als het al lukt om af te vallen, dan jojoën veel mensen vervolgens terug naar hun oude gewicht of worden ze zelfs zwaarder. Maar wat als wetenschappelijke inzichten over voeding gecombineerd zouden worden met de psychologie van afvallen, gegoten in een praktisch plan voor hoe je dat volhoudt? Dat is precies wat dit boek doet. Psycholoog Martijn Bond begeleidt al jarenlang mensen met eetstoornissen en obesitas. Hij is geen dieetgoeroe die een eigen lifestyle predikt, maar weet wat echt werkt in de praktijk. Want afvallen is namelijk niet one size fits all: je moet gericht individuele achterliggende oorzaken voor (te veel) eten aanpakken. Daarom presenteert hij een baanbrekende manier waarop iedereen een plan op maat kan maken om zijn gewicht blijvend te veranderen. Je kiest zelf je weg langs de 41 grootste valkuilen van gewichtsverandering en leert de bijbehorende wetenschappelijk onderbouwde oplossingen toe te passen op jouw leven. Je lost je eigen afvalpuzzel op door te leren wat voor jou gezonde voedingskeuzes zijn, hoe je je eetgewoontes en -stijl aan kunt passen, hoe je jouw grootste obstakels kunt overwinnen én welke aanpak voor jou het beste werkt om de nieuwe levensstijl vol te houden. Want uiteindelijk is dat waar De afvalpuzzel om draait: zelf een (vol)houdbaar gezonder leven creëren. Martijn Bond studeerde toegepaste cognitieve psychologie aan de Universiteit Leiden en klinische psychologie aan de UvA. Hij werkt in de specialistische GGZ als behandelaar van mensen met eetstoornissen en obesitas.

**WAT ZEGT GOOGLE OVER DIT BOEK?**

Proficiat aan de zesdeklassers van de Lagere School College Essen. ... afvalpuzzel,...). Op deze foto ontwerpen enkele kinderen van het vierde leerjaar een eigen ...

De afvalpuzzel . Afvallen wordt vaak gepresenteerd als één simpele, universele methode: minder eten en meer bewegen. Dat is makkelijker gezegd dan gedaan, en als ...

Afvallen wordt vaak gepresenteerd als één simpele, universele methode: minder eten en meer bewegen. Dat is makkelijker gezegd dan gedaan, en als het al lukt om af ...

## DE AFVALPUZZEL

[Lees verder...](#)