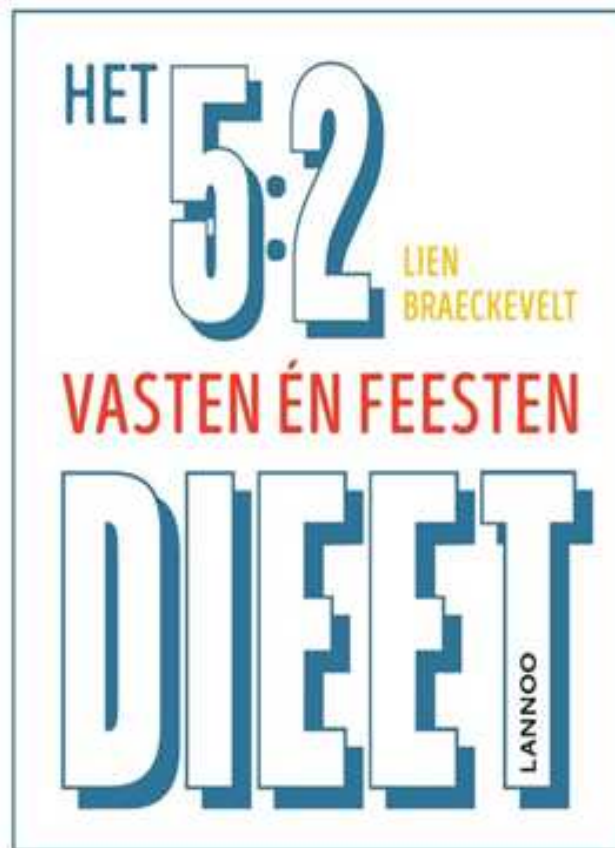


## Het 5:2 dieet PDF

Lien Braeckvelt



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



Schrijver: Lien Braeckvelt

ISBN-10: 9789401439237

Taal: Nederlands

Bestandsgrootte: 4093 KB

## **OMSCHRIJVING**

Revolutionair dieet wetenschappelijk toegelicht Lien Braeckevelt houdt van het leven en van lekker eten. Van bergen gezonde groenten, maar ook van een kom chips en een goed glas wijn. Helaas horen daar ook vaak extra kilo's bij. Dankzij het 5:2 dieet hoef je niet langer in te boeten en kun je gewoon genieten van eten. Twee dagen per week beperk je je calorieopname door te vasten en de overige vijf dag eet je gewoon normaal! Dit dieet is niet zomaar een dieet, maar een echte levensstijl! - Haalbaar, doeltreffend en gezond. - Met tips en verhalen van 5:2 ervaringsdeskundigen. - Aangevuld met recepten waar je meteen zelf mee aan de slag kunt.

## WAT ZEGT GOOGLE OVER DIT BOEK?

Het 5-2 dieet is een nieuwe manier van lijnen, waarbij je 'strengere' dagen afwisselt met 'normale' dagen. Het houdt in dat je 5 dagen eet zoals je gewend bent en 2 ...

Dieethypes volgen elkaar in rap tempo op. Dieetgoeroe na dieetgoeroe claimt zijn of haar theorie als de waarheid. Meestal laten we dergelijk hypes voor voo

Ben nu een week bezig met het 5:2 dieet. Het gaat mij nog niet eens zozeer om het afvallen als wel om het verbeteren van mijn bloedsuikerslagen. Cholesterol, ...

## HET 5:2 DIEET

[Lees verder...](#)