

Kook je slank en fit PDF

Sonja Kimpen



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



Schrijver: Sonja Kimpen
ISBN-10: 9789002223150
Taal: Nederlands
Bestandsgrootte: 1262 KB

OMSCHRIJVING

Kook je slank en fit Dit coachend kookboek staat vol swingende recepten, die stuk voor stuk voldoen aan de gezondheidsprincipes beschreven in Een leven lang slank zonder dieet én Gezond eten, makkelijker dan je denkt. Gezonde voedingsmiddelen, smaakvolle combinaties en heel veel variatie maken van deze recepten echte energieboosters en heilzame steunpilaren voor een vitaal lichaam. De gerechten zullen je smaakpapillen sterk prikkelen en je spijsvertering positief stimuleren. Hierdoor zal je stofwisseling beter werken, wat je slanke lijn ten goede komt! Kook je slank en fit wil het kookgebeuren ook simpel houden. De recepten staan steeds per twee: een basisrecept gevolgd door een recept voor de volgende dag met hergebruik van sommige ingrediënten. Dit heeft vele voordelen: je hebt minder tijd nodig voor boodschappen en minder afwas en de bereidingstijd is korter, wat betekent: méér tijd om te bewegen of andere leuke dingen te doen! Dit zeer toegankelijke en rijkelijk met fraaie foto's geïllustreerde boek werkt zelfcoachend. Je hoeft helemaal geen ervaren keukenchef te zijn. Een lijst met basisingrediënten helpt je op weg. Wanneer je de recepten volgt, krijg je automatisch zin om een swingende maaltijd op je bord te toveren, het gaat als van zelf. Elk recept doet iets met je lichaam. Laat je inspireren door dit eenvoudige, supergezonde coachboek, je kunt ermee heel lekker eten, blijft daarbij toch slank en bovenal laat het je bruisen van energie om je dromen waar te maken! Sonja Kimpen (1959) staat bekend om haar vitaliteit en gedrevenheid waarmee ze Vlaanderen een gezonde levensstijl eigen maakt. Dat deed ze succesvol met drie boeken - Een leven lang slank zonder dieet, Gezond eten, makkelijker dan je denkt en Mindfood - en een televisieprogramma.

WAT ZEGT GOOGLE OVER DIT BOEK?

Kook je slank en fit: Kook je slank en fit Dit coachend kookboek staat vol swingende recepten, die stuk voor stuk voldoen aan de gezondheidsprincipes beschre...

Kook je slank en fit (deel 2) | ISBN 9789002251887 direct en eenvoudig te bestellen bij Boekhandel De Slegte. Uniek aanbod (tweedehands) boeken.

Kook je slank en fit direct en eenvoudig bestellen uit voorraad bij kookboek-kopen.nl. De online kookboeken specialist.

KOOK JE SLANK EN FIT

[Lees verder...](#)