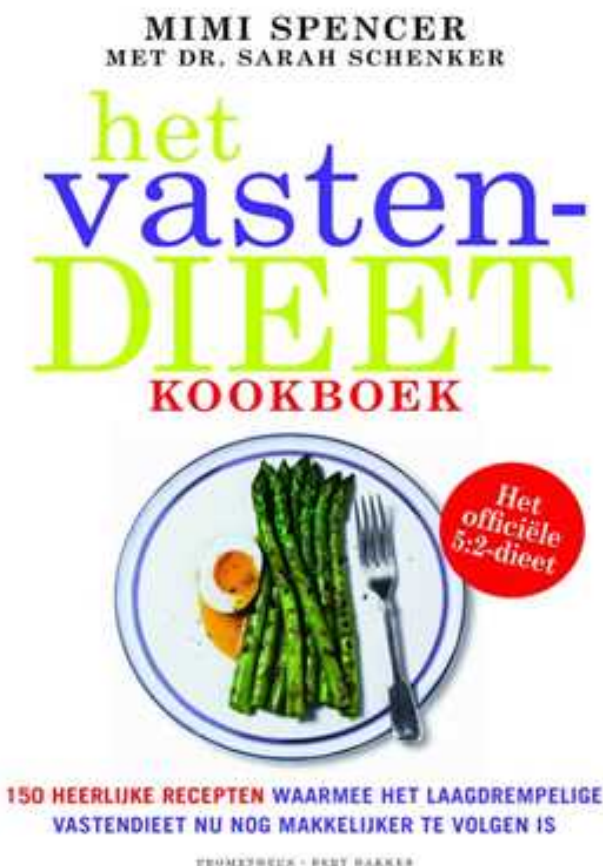


Het vastendieetkookboek PDF

Mimi Spencer



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



Schrijver: Mimi Spencer
ISBN-10: 9789035141261
Taal: Nederlands
Bestandsgrootte: 1308 KB

OMSCHRIJVING

Het vastendieet is een radicaal andere manier van diëten, waar iedereen het over heeft. En het is echt zo simpel als het klinkt: vijf dagen eten volgens je normale eetpatroon en vervolgens twee dagen 'vasten'. Uit wetenschappelijk onderzoek is gebleken dat dit dieet er niet alleen voor zorgt dat de kilo's ervan afvliegen, maar ook dat het risico op ziektes als diabetes, hartaandoeningen en kanker aanzienlijk daalt. Het vastendieet is een enorm succes; het dieet wordt door mensen over de hele wereld gevolgd, en met resultaat. Met dit kookboek, boordevol recepten en extra tips, wordt dit laagdrempelige dieet nog makkelijker te volgen. Mimi Spencer (1967) schreef samen met Michael Mosley Het vastendieet. Ook schrijft ze voor diverse kranten en bladen, waaronder The Guardian, Marie Claire en Observer Food Monthly. Dr. Sarah Schenker is diëtiste en voedingsdeskundige in Engeland. Ze adviseert in die functie onder meer het Britse voetbalteam en verschijnt regelmatig op tv en in de media. Over Het vastendieet: 'Mosley en Spencer veroorzaakten een rage.' nrc handelsblad 'De beloftes van het dieet zijn fors en het boek staat vol positieve ervaringen, zowel van de auteurs als van proefpersonen.' consumentenbond 'De regels zijn duidelijk en makkelijk, je leert minder impulsief met eten omgaan en het gewichtsverlies verloopt gecontroleerd.' elle 'De grootste dieetrevolutie sinds Atkins.' daily mail 'Het enige dieet dat je ooit nodig gaat hebben.' mail on Sunday 'Het dieet dat wél werkt.' radio times 'De afvaltrend waar dit jaar het meest over gesproken is.' daily express 'Soms lijkt het wel alsof iedereen het vastendieet volgt.' the guardian

WAT ZEGT GOOGLE OVER DIT BOEK?

Het 5:2 Vasten dieet is bedacht door Michael Mosley en Mimi Spencer. Je eet vijf dagen normaal en 'vast' de overige twee dagen. 'Normaal eten' houdt in dat je ...

Het Vasten Dieet is Het 5:2 Dieet van Michael Mosley. Met Het 5:2 Vasten Dieet val je snel af, blijf je gezond en leef je langer! www.hetvastendieet.nl

Bestel nu en morgen geleverd! 'Het 5:2 vastendieet kookboek' van 'Angela Dowden'. Vergeet al die eindeloze diëten waarvan u de moed al van tevoren in de schoenen zinkt.

HET VASTENDIEETKOOKBOEK

[Lees verder...](#)