

Het Dukan Dieet op zak PDF

Pierre Dukan



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



Schrijver: Pierre Dukan
ISBN-10: 9789045200415
Taal: Nederlands
Bestandsgrootte: 1148 KB

OMSCHRIJVING

Het Dukan Dieet - ontwikkeld door de Franse arts Pierre Dukan - veroverde de wereld, én Nederland! Dit succesdieet zonder valkuilen wordt nog leuker en lekkerder en vooral makkelijker om te volgen met het nieuwe boek Het Dukan Dieet op zak. Het Dukan Dieet op zak is niet alleen voor diegenen die het dieet al kennen, maar biedt ook een snelle kennismaking met dit populaire dieet. Het is een handzaam boekje (8 x 12 cm - h x b) om altijd bij je te hebben. In de handtas of jaszak. Het kan geraadpleegd worden tijdens het boodschappen doen, in een restaurant of gewoon om nog eens na te lezen hoe het ook al weer allemaal zit. Het Dukan Dieet - de uitgangspunten Bij het Dukan Dieet draait alles om een slim 4-stappenplan waarbij gewichtsverlies én stabilisatie van het gewicht centraal staan. Fase 1: 5-10 dagen lang eet je alleen zuivere eiwitten in de vorm van mager vlees, vis en magere zuivel, aangevuld met haverzemelen. Je verliest 3-5 kilo. Fase 2: Naast de eiwitten uit de eerste fase zijn nu ook groenten (om de dag) toegestaan. Je verliest in deze fase gemiddeld 1 kilo per week en je houdt dit vol tot je je streefgewicht bereikt hebt. Fase 3: Stabilisatie! Fruit, kaas, brood en pasta mogen weer gegeten worden. Je houdt deze fase 10 dagen per verloren kilo vol. Fase 4: Het dieet is volbracht! Zes dagen per week eet je wat je wilt. Op dag 7 volg je fase 1. Zo blijf je perfect op gewicht!

WAT ZEGT GOOGLE OVER DIT BOEK?

Het Dukan Dieet op zak. karaktertje, Pierre Dukan, Paperback nu voordelig online kopen bij Proxis.comDIRECT NAAR PROXIS.COM

Vind dukan op Marktplaats.nl ... Uiterlijk | Dieet en Afvallen (10) Conditie. Nieuw Nieuw (44) Zo goed als nieuw Zo goed als nieuw (29) Gebruikt (0) Aangeboden sinds.

Bestel Het Dukan Dieet op zak Voor 23:00 besteld, morgen in huis! 20% korting voor vaste klanten
Altijd een inspirerend advies

HET DUKAN DIEET OP ZAK

[Lees verder...](#)