

## Jezelf vinden, gewicht verliezen PDF

Mariecke



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



**DOWNLOAD PDF**

Schrijver: Mariecke  
ISBN-10: 9789402231786  
Taal: Nederlands  
Bestandsgrootte: 1998 KB

## OMSCHRIJVING

In dit boek beschrijf ik mijn reis van gepeste, ietwat vollere puber, die niet geleerd heeft dat ze er mag zijn. Ik heb een negatief zelfbeeld gehad. Mede hierdoor heb ik een ongezonde relatie met eten ontwikkeld. Food.. my friend :-) Het oordeelt niet over me. Dus het dempen van emoties, maar ook de positieve ervaringen werden met voeding opgevuld.Überhaupt voor mezelf zorgen is iets wat ik moeilijk vond. Uiteindelijk ben ik uitgegroeid tot een morbide obese jonge vrouw. Mijn emotie-eten heeft zich ontwikkeld tot een binge eating disorder (eetstoornis).Ik was continu bezig om andere mensen te pleasen en te helpen, bang dat ik iets te horen zou krijgen wat mijn negatieve zelfbeeld zou bevestigen. Mijn ongezonde automatische piloot heb ik kunnen omdraaien.Nu ben ik de regisseur van mijn leven: In controle en in balans!

## **WAT ZEGT GOOGLE OVER DIT BOEK?**

Snel gewicht verliezen hoeft niet zwaar en moeilijk ... Veel mensen vinden het namelijk lastig om te bepalen of ze nou honger of ... Zeg je aldoor tegen jezelf; ...

Buikvet verliezen moet niet gepaard gaan met jezelf uithongeren. Deze maaltijdtips zullen je helpen om gewicht te verliezen zonder jezelf uit te hongeren.

Ontdek 25 gouden tips om snel gewicht te verliezen zonder ... op internet te vinden. Omdat ik niet weet wat je gewicht, ... proppen maar om jezelf de ...

## **JEZELF VINDEN, GEWICHT VERLIEZEN**

[Lees verder...](#)