

Het metabolismedieet PDF

Haylie Pomroy



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: Haylie Pomroy
ISBN-10: 9789002252631
Taal: Nederlands
Bestands grootte: 1592 KB

OMSCHRIJVING

Slank in 28 dagen Het dieet van Jennifer Lopez, Cher, Reese Witherspoon en duizenden anderen. Heb jij ook het gevoel dat je dik wordt door alleen maar naar eten te kijken? Lees dit boek en laat het eten voor je werken! Want in dit boek leer je hoe je veel kunt eten en toch afvallen. Voedsel is niet je vijand, maar je bondgenoot in de strijd tegen de kilo's. Juist door te eten kun je je metabolisme aanwakkeren en zo vet verbranden. Hoe doe je dat? Niet door calorieën of grammen vet en suikers te tellen, maar door de verschillende voedingsgroepen af te wisselen: Fase 1 (maandag-dinsdag): veel koolhydraten en fruit Fase 2 (woensdag-donderdag): veel eiwitten en groenten Fase 3 (vrijdag-zaterdag-zondag): alles van de vorige fasen aangevuld met gezonde vetten en oliën Doordat er geen gewenning optreedt in je metabolisme, zal het sneller werken en meer verbranden. Je verliest zo gewicht, maar ook daalt je slechte cholesterol en stabiliseert je bloedsuikerwaarde. Je krijgt meer energie, slaapt beter en ervaart minder stress. En dat allemaal dankzij... eten! Diëten door veel te eten - Verlies 10 kilo in 4 weken - Met 4-wekenplan en meer dan 50 recepten (inclusief vegetarische en glutenvrije varianten) Haylie Pomroy heeft vier afslankcentra in de Verenigde Staten. Als afgestudeerde dierenarts was ze vooral gespecialiseerd in de voorbereiding van renpaarden voor belangrijke wedstrijden. Daarbij raakte ze zo geïntereiseerd door de werking van voedingsstoffen en het metabolisme dat ze haar kennis begon toe te passen op het voedingspatroon van mensen.

WAT ZEGT GOOGLE OVER DIT BOEK?

Het metabolisme dieet: Heb jij ook het gevoel dat je dik wordt door alleen maar naar eten te kijken? Lees dit boek en laat het eten voor jou werken! Want in ...

Het metabolisme dieet. 3.110 vind-ik-leuks · 1 personen praten hierover. Met deze pagina kun je aan de slag met het metabolisme dieet van Haylie Pomroy....

Het metabolismedieet kookboek: een praktisch kookboek van bestsellerauteur Haylie Pomroy, inclusief een voorproefje van 5 online recepten

HET METABOLISMEDIET

[Lees verder...](#)