

Het anti-dieet PDF

Jennipher Walters



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: Jennipher Walters

ISBN-10: 9789024567027

Taal: Nederlands

Bestandsgrootte: 3733 KB

OMSCHRIJVING

Wil je je voor de zomer goed voelen in je bikini, zonder te diëten of extreem veel te sporten? Het anti-dieet geeft je zelfvertrouwen een boost dankzij tien minuten durende healthy lifestyle changes en oefeningen. Dit boek is voor iedereen die een paar kilo wil afvallen, van zijn lichaam wil houden, leuke work-outs wil doen en positief in het leven wil staan. Met Het anti-dieet kun je gezonde gewoontes ontwikkelen, én af en toe een stukje chocolade nemen! Jennipher Walters en Erin Whitehead zijn de oprichters van de populaire blogsensatie FitBottomedGirls.com. Ze vinden dat leuke activiteiten en lekker eten het uitgangspunt zijn van een gezonde lifestyle. Jennipher Walters werkt als personal trainer, gezondheidscoach en fitnessexpert. Erin Whitehead houdt zich bezig met de nieuwste gezondheids- en fitness trends. www.lsamsterdam.nl

WAT ZEGT GOOGLE OVER DIT BOEK?

Ik koos voor het anti-dieet. Ik leerde over mindful en intuïtief eten, ik bekwaamde me in body positivity en health at every size.

Lizet Kruijff liep Eetschrijver Gerrit Jan Groothedde tegen het drastisch dunner geworden lijf. Daar wilde ze het fijne wel van weten, dus dook ze in...

Jaarlijks staat 6 mei in het teken van de Internationale Anti-dieetdag. Dit was in 1992 de dag dat een vijftienjarig meisje met maat 42 zelfmoord pleegde ...

HET ANTI-DIEET

[Lees verder...](#)