

Afvallen En Opstaan PDF

Wieke Biesheuvel



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



Schrijver: Wieke Biesheuvel

ISBN-10: 9789063052959

Taal: Nederlands

Bestandsgrootte: 3524 KB

OMSCHRIJVING

Als ik geen zin heb om te koken bak ik frites. Zo ook nu. Een hele zak. Met kerriedipsaus erbij. Doodmoe ga ik naar bed. Moe van niks. 'Moe van het volproppen,' zegt mijn verstand. Na tal van waarschuwingen haar man en dochter met flair in de wind te hebben geslagen, gaat Wieke uiteindelijk overstag en laat ze zich inschrijven in de obesitaskliniek in Hilversum. In Afvallen en opstaan beschrijft ze vol humor, zonder ooit te bagatelliseren, haar ups en downs op weg naar haar streefgewicht. Dit boek is er gekomen, zegt ze: 'Omdat ik mijn ervaringen wil delen met lezers. Ik weet dat geen enkel dieet blijvend helpt en in de obesitaskliniek heb ik vooral geleerd hoe ik anders met eten moet omgaan. Ik weet nu waarom ik zo veel at en hoe ik moet handelen als het misgaat. Omdat ik iemand ben zonder overdadige discipline, denk ik dat als ik kan afvallen en mijn gewicht leren beheersen, iedereen dat kan. Dit boek is bedoeld voor iedereen die tobt met slurpende vetcellen. En, eerlijk is eerlijk, ook voor mezelf. Een van mijn teamgenoten die mijn manuscript heeft gelezen zei: 'Als je de fout dreigt in te gaan, lees dan je eerste hoofdstukken en weet dat je je zo nooit wilt en zult voelen!'.

WAT ZEGT GOOGLE OVER DIT BOEK?

Op zoek naar Afvallen En Opstaan van Wieke Biesheuvel? Wij hebben dit boek 41 x gevonden op diverse boekensites.

Afvallen en opstaan has 32 ratings and 5 reviews. Lize said: Toen ik heb boek begon te lezen dacht ik Zo een obesitaskliniek zou er in België ook moeten...

In Afvallen en Opstaan volgen we sinds woensdag 9 januari 2013 vijf weken lang het zware parcours dat obesitaspatiënten afleggen in hun strijd tegen de kilo's. In ...

AFVALLEN EN OPSTAAN

[Lees verder...](#)