

Trefwoorden: Mom in Balance - Fit zwanger download gratis pdf, Mom in Balance - Fit zwangerboek pdf gratis, Mom in Balance - Fit zwanger lees online, Mom in Balance - Fit zwanger torrent, Mom in Balance - Fit zwanger epub gratis in het Nederlands, Mom in Balance - Fit zwanger mobi compleet

Mom in Balance - Fit zwanger PDF

Esther van Diepen



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



Schrijver: Esther van Diepen
ISBN-10: 9789021564395
Taal: Nederlands
Bestandsgrootte: 4499 KB

OMSCHRIJVING

In Fit zwanger! vind je praktische work-outschema's en oefeningen, informatie over gezonde voeding, lekkere recepten en fijne ontspanningstips. Zo zorg je zelf voor een fitte en energieke zwangerschap en ben je na de bevalling snel weer in vorm. Leg al je plannen en belangrijke sport- en zwangerschapsmomenten vast in de weekagenda aan het einde van elk trimester. Mom in Balance inspireert vrouwen om het beste uit zichzelf te halen! Met oefeningen, tips en recepten helpen wij vrouwen bij een gezonde en actieve levensstijl. Dit geeft de energie die nodig is om een goede balans te vinden tussen jezelf, werk en het gezin. Mom in Balance heeft de afgelopen tien jaar al duizenden vrouwen begeleid tijdens hun zwangerschap. In dit boek is al die ervaring verwerkt, aangevuld met wetenschappelijk onderzoek en de input van vooraanstaande professionals. Esther van Diepen is oprichtster van Mom in Balance, moeder van vier kinderen, trainer, life coach en fanatiek sporter.

WAT ZEGT GOOGLE OVER DIT BOEK?

In Fit zwanger! vind je praktische work-outschema's en oefeningen, informatie over gezonde voeding, lekkere recepten en fijne ontspanningstips.

Let op dit e-boek is NIET geschikt voor zwart-wit e-readers. Mom in Balance - Fit en energiek tijdens de zwangerschap van Esther van Diepen helpt en...

Naast de trainingen van Mom in Balance is er nu ook een boek: 'Mom in Balance - Fit zwanger'.

MOM IN BALANCE - FIT ZWANGER

[Lees verder...](#)