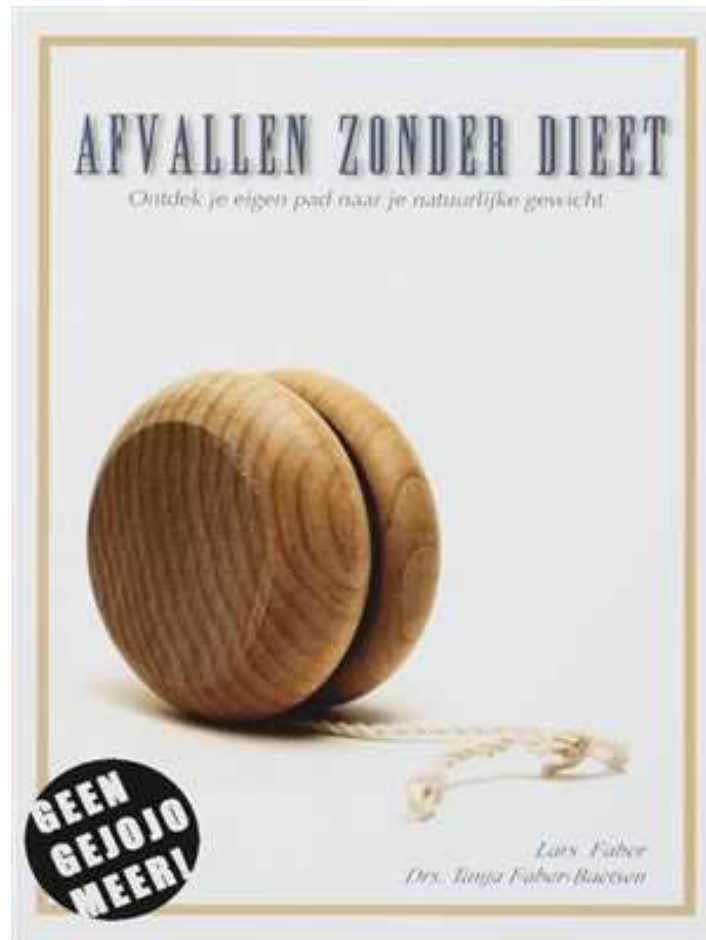


Afvallen zonder dieet PDF

L. Faber



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



Schrijver: L. Faber
ISBN-10: 9789071501029
Taal: Nederlands
Bestandsgrootte: 1277 KB

OMSCHRIJVING

AFVALLEN ZONDER DIEET Ontdek je eigen pad naar je natuurlijke gewicht! Kun jij je voorstellen dat het bereiken van je natuurlijke gewicht geen kwestie is van afzien, uithongeren en wilskracht? Schrijversduo Lars en Tanja Faber onderzochten en beproefden deze aanname en komen met een methode die even eenvoudig als effectief is: afvallen zonder dieet. Lars was al jaren ruim tien kilo te zwaar. Sinds hij anderhalf jaar geleden gestopt is met roken, kwam daar nog eens zes kilo bij. Tanja droeg na haar zwangerschap ook zo'n acht kilo teveel mee. Beiden gingen de uitdaging aan: afvallen tot hun natuurlijk gewicht, zonder dieet. Eerdere pogingen om de strijd met de kilo's aan te gaan mislukten want eerlijk is eerlijk: beiden zijn teveel levensgenieter om langdurig af te zien, en vervolgens als een jojo weer terug bij af te zijn. Geen gejojo meer dus, en niet afzien. Wat wel? Afvallen zonder dieet is een betrekkelijk eenvoudige methode, die neerkomt op minder snoepen, meer bewegen en gezonder eten. 'Had ik zelf ook wel kunnen bedenken' denk je wellicht en dat klopt! Dit boek behandelt dan ook niet zozeer de methode, alswel de vraag waarom het je toch maar niet lukt een gezonde levensstijl te handhaven. Het vertelt je onder andere de geheimen van emotioneel eten en de rol die je hart daarbij speelt. Als je die geheimen eenmaal kent, kost het vaak geen enkele moeite om een gezondere leefstijl te ontwikkelen en op een gemakkelijke wijze af te vallen zonder dieet. Lars en Tanja hebben inmiddels hun natuurlijke gewicht bereikt. Ga jij ook de uitdaging aan? Volg dan een van de workshops 'afvallen zonder dieet' of lees dit boek! Meer info op www.afvallenzonderdieet.nls

WAT ZEGT GOOGLE OVER DIT BOEK?

Kan je zonder dieet afvallen? | Onze specialist verteld er meer over | Tips en trucs vind u hier, lees snel verder..

Gezond afvallen zonder dieet? Leer welke voeding je helpt afvallen en hoe je makkelijk meer kunt bewegen door mijn tips te gebruiken.

Snel afvallen zonder dieet, voorgoed slanker leven! Hartelijk welkom, echt super tof dat je de tijd neemt om eens te kijken wat je kunt doen aan je eet en ...

AFVALLEN ZONDER DIEET

[Lees verder...](#)