

De gezonde Nederlander PDF

Chris Kerfs



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: Chris Kerfs
ISBN-10: 9789044117356
Taal: Nederlands
Bestandsgrootte: 3122 KB

OMSCHRIJVING

Over het boek *Mensen die te veel wegen*, beseffen dat meestal wel. Ze weten ook dat ze er iets aan moeten doen. Vaak hebben zij al diverse keren geprobeerd. Maar zonder succes. De fout is dat zij één of ander dieet hebben gevolgd dat uiteindelijk niet vol te houden was. In het begin lukt het wel, maar na verloop van tijd vervalt men weer in de oude eetgewoonten. En de kilo's komen er veel vlugger weer bij dan ze verloren waren. Dan maar geprobeerd met een ander dieet. Zolang het gevolgd wordt, gaat het goed. Maar ook dat dieet blijkt te streng. Het resultaat is weer niets. En toch kan het. Maar op een andere manier. Gewoon door de maaltijden anders te bereiden, d.w.z. met minder of helemaal zonder bereidingsvet. En zeggen dat vet maar een slechte gewoonte is die gemakkelijk kan worden afgeleerd. Dit boek biedt voor elke dag van het jaar een menu. Zo is er meteen een antwoord op de vraag: wat eten we vandaag? Dat bespaart veel moeite. Zelfs boodschappen doen wordt hiermee gemakkelijker. Elk menu zorgt voor afwisseling, zelfs met een knipoog naar friet. Iedereen die op een haalbare, geleidelijke, blijvende manier wil afvallen, vindt in dit boek de helpende bondgenoot die efficiënt werkt. Uit de inhoud Het kan echt lukken - Algemeen schema - Opmerkingen - Menu's van dag tot dag: 2 januari-31 december/1 januari. Over de auteur(s) Chris Kerfs is één van de meest geraadpleegde diëtisten. Zij heeft een jarenlange ervaring met mensen die last hadden van gewichtsproblemen.

WAT ZEGT GOOGLE OVER DIT BOEK?

De gezonde Nederlander (paperback). Over het boekMensen die te veel wegen, beseffen dat meestal wel. Ze weten ook dat ze er iets aan moeten doen. Vaak hebben zij al ...

De helft van de Nederlanders maakt zich zorgen dat gezond eten in de toekomst te duur wordt en ruim een kwart vraagt zich af of er in de toekomst nog voldoende eten is.

Van de Nederlanders vindt 84 procent dat ze gezond leven. Zo'n 60 procent vindt 'lekker in je vel zitten' de belangrijkste reden om op de gezondheid te letten.

DE GEZONDE NEDERLANDER

[Lees verder...](#)