

## Als Jan het kan... PDF

Jan Heemskerk



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



Schrijver: Jan Heemskerk  
ISBN-10: 9789000362196  
Taal: Nederlands  
Bestandsgrootte: 3438 KB

## OMSCHRIJVING

Als Jan het kan, dan kan jij het ook! Gezond leven? Dáár dacht Jan Heemskerk nooit een seconde over na. Jan was meer een man van het grote genieten. Véél genieten. Vaak genieten! Hier een biertje, daar een wijntje, kilootje varken van de barbecue. Toastje kaas, plakje worst, altijd feest of iets te vieren. Sporten, ho maar, veel te zwaar of toch geen tijd. Eigenlijk... een heel gewone Nederlandse man van zekere leeftijd. Jan dacht nooit aan zijn gewicht tot hij – op uitdrukkelijk verzoek van mevrouw Heemskerk – na lange tijd weer op de weegschaal ging staan. En zich de pleuris schrok. Tot hij als kwieke jonge vijftiger bij een diëtist binnenstapte en vertrok als lijder aan overtollig orgaanvet, hoge bloeddruk en zorgelijke lever-, bloedsuiker- en cholesterolwaarden. En zowat met één been in een ontijdig graf bleek te staan. Toen was de lol er wel af. In blinde paniek in met frisse tegenzin begon Jan Heemskerk aan een gezondere levensstijl. In zijn boek neemt hij je mee op zijn hobbelige zoektocht naar het nut en de lol van een leven in balans. Maar wees gerust: van Jan hoeft niets. Zijn boek is geen zendingswerk, maar een kijkje in de keuken van een worstelende man met de keus: moet je gaan voor een gezond of een leuk leven? Of kan het ook samengaan? En hoe doe je dat dan? Jan is min vijftien kilo, fit als een hoentje, drinkt nooit meer een druppel drank en heeft nog altijd vrienden!

**WAT ZEGT GOOGLE OVER DIT BOEK?**

Het kan bij Jan te Lelystad is aangesloten bij Autobanden-365.nl. Laat uw banden bij dit bandenservicebedrijf monteren vanaf 10,00 euro.

De Nieuwste clip van Jan Smit werd opgenomen in Disneyresort Parijs. "Leef Nu Het Kan" is de eerste single van het nieuwe album "Leef" dat vanaf 26 maart ...

Als Jan het kan, dan kan jij het ook! Gezond leven? Dáár dacht Jan Heemskerk nooit een seconde over na.

**ALS JAN HET KAN...**

[Lees verder...](#)