

En nú word ik slank PDF

Mieke Kusters



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



Schrijver: Mieke Kusters
ISBN-10: 9789048825523
Taal: Nederlands
Bestandsgrootte: 4350 KB

OMSCHRIJVING

Jij maakt je voornemens waar zonder dieet! Jij wordt nú slank! Duizenden mensen willen graag gezonder eten, meer bewegen en die overtollige kilo's kwijtraken. Velen lukt dat niet of niet blijvend. Sommigen echter wel. Hoe kan dat? Wat doen succesvolle afvallers anders? In 6 weken succes verzekerd Mieke onthult in haar nieuwe boek dé 6 succesfactoren van blijvend afvallen, zonder dieet. Hoe moeilijk het is, zo simpel is het ook: pas deze succesfactoren toe in jouw leven en word én blijf slank. Afvallen zonder overeetdrang en frustratie, mét het allerlekkerste eten! Nee. Je volgt geen crashdieet (dat werkt niet of slechts tijdelijk). Je eet juist heerlijk. Want: als je dan toch minder eet, zorg er dan tenminste voor dat je het lekker vindt; dat is houdbaar! Je ontdekt hoe jouw overeetdrang vermindert. Jij gunt jezelf wat je echt nodig hebt; zeg maar dag frustratie! Gezond omgaan met eten maakt je leven positiever, lichter en leuker. Je krijgt meer zelfvertrouwen én dat bikinilijf! Mieke Kosters heeft in de afgelopen jaren meer dan 100.000 afslankboeken verkocht: Het geheim van slanke mensen, Ik ken mezelf en ben slank en De Bikini Challenge. Mieke biedt landelijk en via Facebook diverse workshops en trainingen. 'If it doesn't challenge you, it won't change you!'

WAT ZEGT GOOGLE OVER DIT BOEK?

Lees hier onze recensie van het boek En nú word ik slank

En nú word ik slank van Mieke Kusters. Jij maakt je voornemens waar zónder dieet!Jij wordt nú slank!Duizenden mensen willen graag gezonder eten, meer bewegen...

En nú word ik slank | ISBN 9789048825523 direct en eenvoudig te bestellen bij Boekhandel De Slegte. Uniek aanbod (tweedehands) boeken.

EN NÚ WORD IK SLANK

[Lees verder...](#)