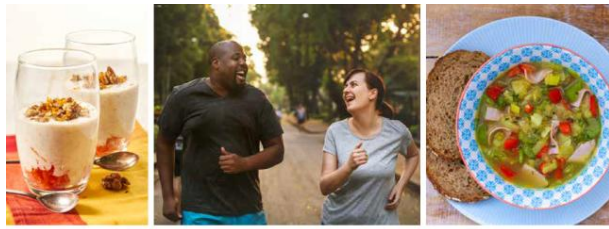


Gezond afvallen



GEZOND AFVALLEN

zo doe je dat

Met heerlijke recepten,
dagmenu's en calorietabel



Genre:	Koken
ISBN:	9789051770773
Taal:	Nederlands
Auteur:	Stichting Voedingscentrum Nederland
Verschenen:	18-09-2018
Uitgever:	Stichting Voedingscentrum Nederland Uitg
Bladzijden:	192 pp.

[Gezond afvallen.pdf](#)

[Gezond afvallen.epub](#)

De hoop bij het afvallen wordt vaak gevestigd op een nieuw wonderdieet: een dieet dat van dag tot dag voorschrijft wat je wel en niet mag eten. Maar dat soort diëten zijn op de lange termijn moeilijk vol te houden. Veel mensen stoppen er na verloop van tijd mee en vallen weer terug in oude patronen. Als je blijvend wilt afvallen is het beter om je te richten op het stapsgewijs verbeteren van je eetgedrag. Daar valt de meeste winst te behalen. Met concrete tips, achtergrondinformatie, menusuggesties en recepten helpt dit boek van het Voedingscentrum jou om op een gezonde manier af te vallen én op gewicht te blijven. Met heerlijke recepten, dagmenu's en calorietabel.