

100% suikervrij voor altijd



Genre:	Koken
ISBN:	9789000347735
Taal:	Nederlands
Auteur:	Carola van Bemmelen ; Sharon Numan
Verschenen:	06-11-2015
Uitgever:	Spectrum
Bladzijden:	208 pp.

[100% suikervrij voor altijd.pdf](#)

[100% suikervrij voor altijd.epub](#)

Van suikervrij naar suikerbewustCarola van Bemmelen helpt je in 100% suikervrij voor altijd met een praktisch stappenplan, checklists en veel tips naar een suikerbewuste leefstijl. Een uiterst logisch en praktisch vervolg op de Sugarchallenge: je hebt 30 dagen suikervrij erop zitten. En dan? Je wilt niet meer terug naar je oude, suikerrijke leven, maar compleet suikervrij is toch wel wat streng om voor altijd vol te houden.Ontwikkel je 'suikervisie' en leer daardoor om te gaan met suikervrij op vakantie, in je gezin, op je werk. Met volop relaxte, suikerbewuste recepten van Sharon Numan, ook voor speciale, feestelijke gelegenheden.