

# Geen bullshit maar gewoon zoals het is



<b>Bladzijden:</b>	51 pp.
<b>Verschenen:</b>	05-06-2015
<b>Genre:</b>	Geneeskunde
<b>Auteur:</b>	Miranda Sidler
<b>Taal:</b>	Nederlands
<b>ISBN:</b>	9789402114577
<b>Uitgever:</b>	Brave New Books

[Geen bullshit maar gewoon zoals het is.pdf](#)

[Geen bullshit maar gewoon zoals het is.epub](#)

Alweer een dieet/ afvalboek zal je denken. Er bestaan al zoveel boeken, maar ik ben er van overtuigd dat dit boek HET verschil gaat maken in de wereld van diëten en afvalmythes. In dit boek zal ik je mijn principes uitleggen en leren hoe je nu blijvend kunt afvallen op zo'n manier dat je geen honger hebt, gezonder wordt en blijft en geen moeite meer hebt met voeding. Zelf heb ik een hele geschiedenis van lijnen –aankomen –afvallen–weer aankomen en wat had dat mij opgeleverd? Een lichaam dat door het jojo-effect uitgerekt is geweest en de striae op buik en benen waren duidelijk te zien. Een huid die er dof en droog uitzag. Een geest die door het “falen” onzeker werd, ook in andere dingen dacht ik dat het me nooit zou lukken om de “perfecte” vrouw/moeder te zijn. Wat was voor mij de ommekeer? Met QR codes voor extra filmpjes en informatie en een speciaal hoofdstuk voor kinderen