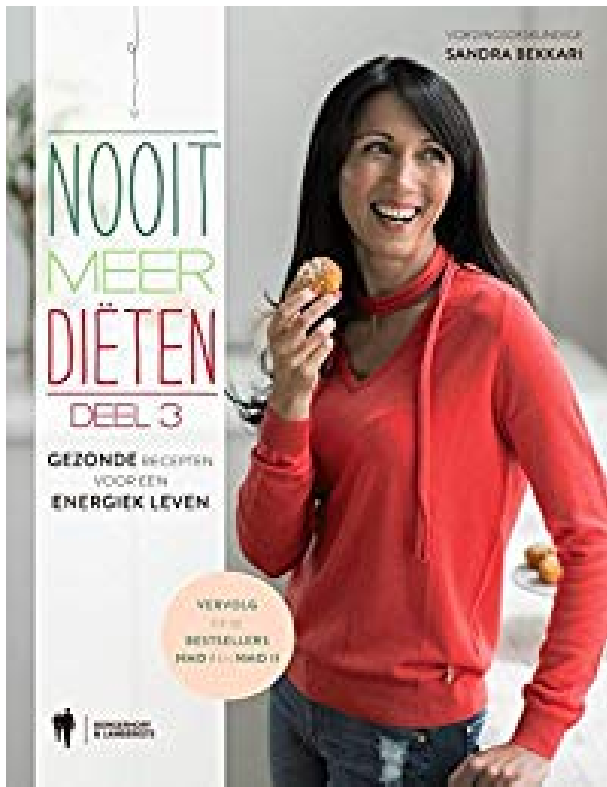


nooit meer diëten, deel 3: Gezonde recepten voor een energiek leven



Language	Dutch
Author:	Sandra Bekkari
Goodreads Rating:	4.60
ISBN13:	9789089316943
Published:	December 16th 2016 by Borgerhoff & Lamberigts
ISBN10:	9089316949
Genre:	Food and Drink
Pages:	208

[nooit meer diëten, deel 3: Gezonde recepten voor een energiek leven.pdf](#)

[nooit meer diëten, deel 3: Gezonde recepten voor een energiek leven.epub](#)

Na het overweldigend succes van de eerste twee delen van de 'Nooit meer diëten'reeks is de vraag naar nieuwe recepten en meer informatie over de Sanamethode van voedingsdeskundige Sandra Bekkari groter dan ooit. In 'Nooit meer diëten - deel 3' geeft ze opnieuw 60 smakelijke en eenvoudige recepten prijs, die bewijzen dat gezond eten geen synoniem is voor en 'calorieën tellen' en 'niet meer genieten'. In het derde deel van de NMDreeks legt ze uit hoe belangrijk gezonde voeding is voor een energiek leven. Veel mensen kampen met vermoeidheidsklachten en voelen zich futloos. Heel vaak is een ongezond eet patroon hiervan de medeoorzaak. Sandra Bekkari legt uit hoe je via kleine aanpassingen in je voedings patroon weer kan bruisen van energie!