

Een Gezond Gewicht? Niet mijn probleem



Het boek: Een gezond gewicht? Niet mijn probleem

Er gaat geen dag voorbij of je leest, ziet of hoort iets over gewichtsproblemen. Legio zijn de tips, adviezen en oplossingen die je krijgt: calorieën tellen, voorgeschreven weekmenu's, punten tellen.

Daarbij komen nog waarschuwingen: let op vet, koop geen chips, zeg vaker nee. Je zou bijna denken dat de consument zelf niets kan of weet.

Auteur: Wilhelmine van Grotel
Gezond Gewicht

€ 14,50

inclusief administratie- en verzendkosten

Gezonde leefstijl

Het boek 'Een gezond gewicht? Niet mijn probleem' gaat over de vele mogelijkheden die je hebt om een gezonde leefstijl te bereiken. Want zeg nu eerlijk: verandering begint bij jezelf. Maar het is wel prettig om een bemoedigend duwtje van een professional te krijgen!

Uit de inhoud

- wat is een gezond gewicht
- hoe verbrand je 'overtollige calorieën' zonder ze te tellen
- onregelmatige werktijden
- uitvluchten
- eten met je ogen
- ontspanning
- bewegen

Je moet plezier krijgen in het werken aan een gezonde leefstijl. Dat loopt als een rode draad door dit boek.

'Een gezond gewicht? Niet mijn probleem'

is voor iedereen die:

- eigen inbreng belangrijk vindt
- gemotiveerd is
- openstaat voor verandering
- eens een ander product wil proberen

Bestellen?

Stuur een mailtje naar coach@gezondgewicht.nl
o.v.v. naam, adres, postcode en woonplaats.