

Download Online Boek Nederlands Liefde In Plaats Van Chocola - Fenna Janssen



Download online boek Nederlands Liefde in plaats van chocola Fenna Janssen , Uitgeteld lig je op de bank met maar één gedachte: ik moet zoet, chocola, NU! Na een zware werkdag is eerst een halve zak chips nodig om tot rust te komen... Herken je deze situaties? Dit soort snoep- en snaaibuien zijn funest voor je zelfvertrouwen én je gewicht. Wil je er blijvend vanaf? En niet meer op dieet? Fenna Janssen helpt je stap voor stap in dit proces. Ze laat je onderzoeken waar jouw neiging tot emotie-eten vandaan komt. Je leert voelen dat je eigenlijk behoefte hebt aan een luisterend oor, troost of liefde. Een pak koekjes opeten vervult dit verlangen niet. Ze laat zien hoe je je behoefte aan rust en aandacht kunt bevredigen zónder naar troosteten te grijpen. Met dit boek krijg je je snoepbuien definitief onder controle. Afvallen volgt dan automatisch. `Confronterend en motiverend. `De verhalen van de afvallers en emotie-eters zijn een feest der herkenning. Ik realiseer me dat ik niet de enige ben die op een verjaardag niets eet en thuis stiekem de koelkast induikt. Fenna Janssen is diëtist en therapeut. Via haar programma

10kilolichter.nl hielp ze al honderden klanten aan een actieve levensstijl en blijvend gezond gewicht. "Lezers die de emoties achter hun eetgedrag willen leren kennen, vinden in dit boek veel praktische tips en handvatten. Als mindfulness trainer spreekt mij het leren verduren van onaangename gevoelens sterk aan. Daar ligt de sleutel voor verandering." - Rita Zeelenberg, mindful-eten.nl Kijk voor gratis videolessen op emotie-etendebaas.nl

Download Online Boek Nederlands Liefde In Plaats Van Chocola - Fenna Janssen

Download online boek Nederlands Liefde in plaats van chocola Fenna Janssen , Are you looking for liefde in plaats van chocola PDF?. If you are a reader who likes to download liefde in plaats van chocola Pdf to any kind of device, whether it's your laptop, Kindle or iPhone, there are more options now than ever before. Perhaps because of the growing popularity of Kindle, or competitors like The Nook, or maybe just because people want choices, it is now possible to get liefde in plaats van chocola Pdf and any kind of Ebook you want downloaded to almost any kind of device!

Traditionalists may ask, what is so great about downloading liefde in plaats van chocola Pdf? You may think better just to read liefde in plaats van chocola Pdf the old fashioned way you know, as in paperbacks or hardcovers? The answer is that, while print books are great and will never become obsolete, there are definite advantages to the electronic format. Let us look at a few of these benefits.

For one thing, it is environmentally friendlier to read liefde in plaats van chocola electronically, as you are saving all that paper. A related benefit is cost. It is much cheaper to read books that you download than to buy them. If you read lots of books, it can be quite expensive to buy them. Finally, liefde in plaats van chocola Pdf in electronic format take up hardly any space. If you travel a lot, you can easily download liefde in plaats van chocola Pdf to read on the plane or the commuter train, whereas print books are heavy and bulky.

Follow this link to read online and download liefde in plaats van chocola Pdf from our online library.

[Download: LIEFDE IN PLAATS VAN CHOCOLA PDF](#)