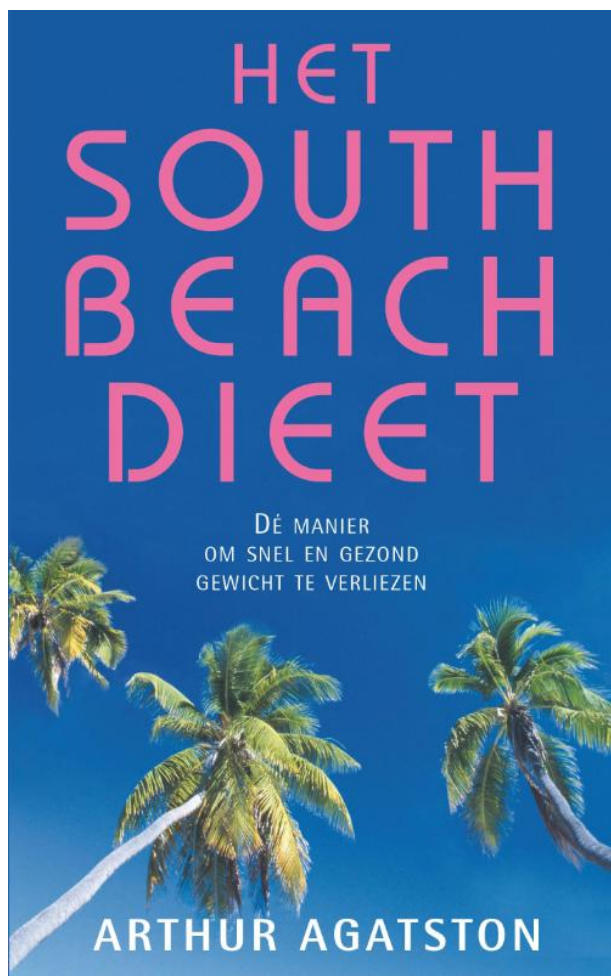


Het south Beach Dieet



Auteur:	A. Agatston
Bladzijden:	352 pp.
Genre:	Koken
Verschenen:	19-06-2018
ISBN:	9789000365487
Taal:	Nederlands
Uitgever:	Spectrum

[Het south Beach Dieet.pdf](#)

[Het south Beach Dieet.epub](#)

‘Een dieet om nooit meer los te laten.’ Nouveau
Wie wil er geen smallere taille, een blijvend lager gewicht en een betere conditie zonder al te veel moeite? Cardioloog Arthur Agatston ontwikkelde een kinderlijk eenvoudig dieet waarmee je je lichaam perfect in vorm krijgt én je gezondheid verbetert – en wel voorgoed. Het South Beach dieet is hét dieet voor iedereen die nu echt van zijn overtollige kilo's af wil.
• Leer goede vetten en koolhydraten te kiezen voor je menu
• Lijd geen honger: drie maaltijden per dag én tussendoortjes
• Verbetering van de gezondheid
• Meer dan 120 verse recepten, ontwikkeld door een voedingsdeskundige
• Sport en beweging niet noodzakelijk
Arthur Agatston (1947) is een Amerikaanse cardioloog en arts van de sterren. Hij staat bekend als ontwikkelaar van het South Beach dieet. ‘Een fantastisch nieuw dieetfenomeen!’
Margriet ‘Het hotste dieet van dit moment!’ Top Santé