STERCK & DE VREESE

JAN DRIES

Een platte buik in enkele weken tijd

Niet wat u eet, maar hoe u eet is belangrijk



Veel mensen hebben last van een opgezette buik, met klachten zoals winderigheid, zure oprispingen, een opgezette maag, een opgeblazen gevoel, vochtophoping, overgewicht, huidproblemen, kortademigheid, darmverstopping, vermoeidheid, ochtendhumeur en depressieve neigingen. Dit boek brengt een positieve boodschap en begeleidt u op weg naar een platte buik, zonder klachten.

Ons verteringsstelsel is immers geen betonmolen of een mixer, maar een uiterst ingenieus systeem met een vertering die op verschillende plaatsen en niveaus verloopt. Ingrediënten verteren op verschillende manieren en kunnen daarom soms niet gelijktijdig met andere voedingsmiddelen gegeten worden. Met enkele eenvoudige voedingsregels die we van een combinatiekaart aflezen en een kleine aanpassing in de keuken die aanvankelijk revolutionair lijkt, maar achteraf zo vanzelfsprekend is, bereikt u snel verrassende resultaten. U krijgt niet alleen een platte buik, maar ook het verteringsstelsel functioneert weer optimaal, terwijl u bevrijd bent van talrijke ongemakken.

JAN DRIES: *Jan Dries is auteur van gezondheidsboeken, heeft een rijke ervaring opgebouwd als relaxatietherapeut en persoonlijkheidsanalist.*

.

Titelinformatie

Rubriek: E-books, Lifestyle

Titel: Een platte buik in enkele weken tijd
Prijs: €19,90
Aantal pagina's: 240
Bindwijze: Paperback
ISBN: 9789056157531

BESTEL VIA DE WEBSITE OF VIA DE QR CODE
(OOK VERKRIJGBAAR IN DE BOEKHANDEL)

Uitgeverij Sterck & De Vreese
Hellingbaas 1
8401 JH Gorredijk

0031 (0)513 490 319
E-mail: info@noordboek.nl
Internet: sterckendevreese.nl

Bluesky: bsky.app/profile/uitgeverijnb-sdv.bsky.social
FB: facebook.com/UitgeverijNBSDV/
IG: instagram.com/uitgeverij_nbsdv/