

Appeltje Eitje



Bladzijden:	256 pp.
Genre:	Koken
Uitgever:	Succesboeken.nl
ISBN:	9789081455213
Taal:	Nederlands
Auteur:	A. Disseldorp ; Annie Disseldorp
Verschenen:	18-08-2009



Een praktisch handboek vol
adviezen en richtlijnen voor
een gezond gewicht



[Appeltje Eitje.pdf](#)

[Appeltje Eitje.epub](#)

Appeltje Eitje is een praktisch en leerzaam handboek dat u helpt in uw strijd tegen overtollige kilo's.

Door het goed opvolgen van de adviezen hoeft u nooit meer te zwaar te worden.

Daarnaast werkt u tegelijkertijd aan een betere gezondheid.

Ongetwijfeld heeft u, net als zo velen, al verschillende diëten gevolgd. Maar zodra u er even mee stopte, kwamen de kilo's weer net zo hard terug. Door gewoon en goed gecombineerd eten lukt het u wel op gewicht te komen én te blijven. In Appeltje Eitje vindt u uitgebreide keuzelijsten en tevens voor 13 weken zorgvuldig samengestelde dagmenu's. Mocht u iets niet lusten, dan zijn er de keuzelijsten die u kunt gebruiken om zelf een dagmenu samen te stellen. Het boek is opgebouwd uit drie delen: deel 1: Wat mag u allemaal gebruiken en hoe maakt u uw keuzes? deel 2: Vier controleweken die u nodig heeft om te leren omgaan met de welvaart. deel 3: Een uitgebreid calorieënoverzicht, zodat u zelfstandig uw 'extra' bewuste keuzes kunt maken. Appeltje Eitje omvat 256 pagina's boordevol lekkere recepten, tips en adviezen voor een gezond gewicht.

Het boek is prachtig glossy vormgegeven in full colour en gebonden in een mooie harde kaft. Over de auteur: Annie Disseldorp is oprichter en directeur van de grootste afslankclub van Nederland, EGA Nederland.

In 2005 vierde EGA Nederland haar 25-jarig jubileum. In december 2007 is het boek Appeltje Eitje verschenen, waarin Annie al haar opgedane kennis en ervaringen van de afgelopen jaren heeft gebundeld. Annie is 52 kilo afgevallen en dat is er ook nooit meer bij gekomen. Hoe dat kan? Dat is haar gelukt door normaal te eten, dat wil zeggen drie maaltijden per dag zonder die vervelende calorieën te tellen. Dat is ook de filosofie van Appeltje Eitje. "Reken maar dat ook ik wel eens mijn boekje te buiten ben gegaan," aldus Annie, "maar het is belangrijker karakter te tonen en in te zien dat uw gezondheid uw grootste schat is. Mijn eigen positieve ervaringen geven mij de drang ook u te willen helpen. Ik wens u een goede gezondheid toe en hoop dat mijn handboek Appeltje Eitje tot in lengte van jaren een leidraad moge zijn bij een verantwoord voedingspatroon.?"