

Loop niet te hard van stapel

Ik ga ervoor

Heb je het perfecte dieet gevonden, maar lukt het je niet om het daadwerkelijk vol te houden, dan is dit boek een *musthave* voor jou. Het geeft onder meer een stappenplan om je goede voornemens echt om te zetten in daden. Na het lezen van dit boek, heb je geen smoesjes meer in huis om het op te geven. Het is niet speciaal bedoeld voor mensen die willen afvallen. In het dagelijkse leven kun je het stappenplan ook toepassen. Je leert jezelf kennen en leert waarom je eigenlijk bepaalde keuzes maakt. Dit is een perfecte aanvulling op een dieetboek en zowel gezond voor je lichaam als voor je hoofd.

*Esther Esselbrugge, Forte Uitgevers BV,
ISBN 90 5877 6549, 14,95*

