



In *Gefeliciteerd met je overgewicht* onderzoekt Marina Schriek de vele aspecten die van belang zijn bij het ontstaan van overgewicht. Ze belicht zaken rondom afslanken, diëten en voeding, die normaal gesproken onbelicht blijven.

Ook geeft ze vele handvatten die je zullen helpen om nu wél succesvol op gewicht te komen en te blijven. Het is zo belangrijk dat je je goed voelt over jezelf, je gezondheid en

je gewicht. Marina nodigt je in dit boek keer op keer uit om te ontdekken wat werkelijk bij je past. Zo zal het je op een eenvoudige manier lukken om op gewicht te komen.

Ze is een veelgevraagd spreker en workshopleider, en slaagt er steeds in om heikele onderwerpen op humoristische en heldere wijze bespreekbaar te maken op een manier waar iedereen direct mee aan de slag kan.

Marina behoort tot de top van Nederland: duizenden mensen zijn al door haar geholpen om zich weer goed te voelen.

In dit boek leer je:

- waarom diëten niet werken
- dat overgewicht een symptoom is dat er iets niet klopt
- dat onze persoonlijke relatie met ons lichaam verstoord is
- dat overgewicht een gevolg is van de zienswijzen van onze tijd
- dat de onvolledige voeding van nu ons dik maakt
- dat suiker je ongezond, lelijk en dik maakt
- hoe je jezelf kunt bevrijden van overgewicht en ook anderen daarmee kunt helpen

Dit boek helpt je je overgewicht los te laten!

— Michael Mosley,
arts en auteur

Meer informatie over Marina Schriek
en haar werk:
www.deopening.nl
www.gefeliciteerdmetjeovergewicht.nl



www.succesboeken.nl



Gefeliciteerd met je **OVERGEWICHT**

Marina Schriek



Gefeliciteerd met je **OVERGEWICHT**

IN 7 STAPPEN WEER STRALEN

Marina Schriek

**Raak je die laatste paar kilo's niet kwijt?
Zit je niet lekker in je vel?
Ben je het diëten beu?**



**Dit boek is geschikt
voor alle maten!**

Van dezelfde auteur o.a.
Gefeliciteerd met je burn-out
Met voorwoord van ir. Ralph Moorman