MINDER BUIK,
MEER ENERGIE

ISBN 978-90-022-2315-0

€ 22,95

Meer dan de helft van de mannen is te dik en kampt met een hardnekkig (bier)buikje. Minder buik, meer energie heeft Sonja Kimpen is speciaal geschreven voor mannen, die zonder buik én fit door het leven willen gaan.

Sonja Kimpen stelde tien challenges op waarmee ze je in slechts acht weken tijd naar een gezonde levensstijl coacht. Uiteraard geen dieet maar wel hapklare en werkbare richtlijnen die je moeiteloos kunt toepassen op je eigen leven en die ervoor zorgen dat je de rest van je leven fit en gezond blijft!

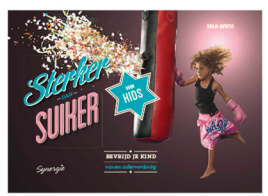
ME-NO PAUZE! KIEZEN VOOR
VITALITEIT EN BALANS

ISBN 978-90-022-2315-0

€ 22,95

Sonja geeft inspiratie en inzicht in wat er met je lijf en brein gebeurt, neemt twijfels en onzekerheden weg en geeft je de moed om het heft in handen te nemen.

STERKER DAN
SUIKER
KIDS



Binnenkort verwacht.

TE VERKRIJGEN IN DE BOEKHANDEL & SUPERMARKT
OF VIA **SONJAKIMPEN.BE / SYNERGIE.BE / BOL.COM**

SONJA KIMPEN

IS MASTER IN DE BEWEGINGSWETENSCHAPPEN (K.U. LEUVEN) EN WETENSCHAPPELIJK MEDEWERKSTER AAN DE VUB. SAMEN MET HAAR MAN EN KINDEREN RUNT ZE HET GEZONDHEIDS- EN FITNESSCENTRUM SYNERGIE WELLNESS POINT (WWW.SYNERGIE.BE), WAAR ZE HUN SUCCESVOLLE GEZONDHEIDSVISIE ELKE DAG GESTALTE GEVEN DOOR MENSEN TE COACHEN NAAR EEN GEZONDE LEVENSSTIJL. ZIJ ONTWIKKELT OOK VOEDINGSPRODUCTEN DIE HET VERSCHIL MAKEN OP GEZONDHEIDSWAARDE. SYNERGIE BROOD ORIGINAL, CHIA EN BREAKS.

www.sonjakimpen.com
facebook.com/sonja.kimpen
twitter.com/sonjakimpen
linkedin.com/profile/view?id=18788389

SONJA KIMPEN

Synergie

TE VERKRIJGEN IN DE BOEKHANDEL & SUPERMARKT
OF VIA **SONJAKIMPEN.BE / SYNERGIE.BE / BOL.COM**

EEN LEVEN LANG SLANK ZONDER DIEET

ISBN 978-90-022-3949-6

€ 12,50

Nooit eerder verscheen er een boek waarin een gecombineerde aanpak van afslanken — lichaam, voeding, mentale inzichten en emoties — op zo'n duidelijke, down-to-earth, herkenbare en prettige manier wordt besproken.

KOOK JE SLANK EN FIT **1**

ISBN 978-90-022-2315-0

€ 22,95

Laat je inspireren door dit eenvoudige, supergezonde coachboek. Je kunt ermee heel lekker eten, blijft daarbij toch slank en bovenal laat het je bruisen van energie om je dromen waar te maken!

STEVIG IN JE LICHAAM, HET ACTIEBOEK VOOR THUIS

ISBN 978-90-022-3173-5

€ 22,50

Stevig in je lichaam is heel bewust gemaakt voor vrouwen om thuis aan de slag te gaan.
Het boek geschreven door haar man Marc de Jonck zet je inspirerend en veilig op weg!

DAGELIJKSE KOST... GEZONDER

ISBN 978-90-022-3537-5

€ 22,50

Laat je met dit boek inspireren bij het klaarmaken van je lievelingskost. Het boek biedt eveneens een oplossing om je kinderen moeiteloos en zonder weerstand gezonder te laten eten.

STERKER DAN STRESS

ISBN 978-90-022-3964-3

€ 19,95

Een zorgeloos bestaan is een utopie. Iedereen heeft te maken met stress. Het komt er dus op aan om je weerbaarheid ertegen te vergroten, anders wordt je ziek, moe en dik. Sonja Kimpen maakt je sterker dan stress.

GEZOND LEVEN IS KINDERSPEL

ISBN 978-90-022-4043-0

€ 22,50

Niels (sportieveling) en Arne (levensgenieter) waren Sonja's eerste proefkonijnen.
Op hen testte ze haar 10 principes voor een gezonde levensstijl uit. Met succes, al was het niet altijd even makkelijk. Met hun frisse no-nonsensekijk bewijzen Niels en Arne dat gezond leven geen dagtaak is en geen negatieve invloed heeft op hun persoonlijke en sociale leven. Ze stofferen hun verhaal met grappige anekdotes, handige tips en vele ideeën om spelenderwijs en op elke leeftijd goed voor je lichaam te zorgen.

GEZOND ETEN, MAKKELIJKER DAN JE DENKT

ISBN 978-90-022-1968-9

€ 22,95

Wat je eet, bepaalt de kwaliteit en de energie van je lichaam.
In *Gezond eten, makkelijker dan je denkt* legt Sonja Kimpen op een zeer overzichtelijke manier de basisprincipes van gezonde eten uit.

KOOK JE SLANK EN FIT **2**

ISBN 978-90-022-5188-7

€ 22,95

Na het succes van *kook je slank en fit 1*, een boek met 54 inspirerende lekkere gerechten. Alle recepten zijn zoals in het eerste boek bovendien geschikt om suikerziekte type 2 op een gezonde wijze aan te pakken.

STERKER DAN SUIKER

ISBN 978-90-022-2315-0

€ 22,95

Hierin wordt een strategie beschreven om jezelf weer suikervrij te maken, waardoor je stofwisseling en hormonen opnieuw hun fantastische werk kunnen doen en jij terug fit en energiek wordt.

DÉ 10 PRINCIPES VOOR EEN LEVEN LANG SLANK

ISBN 978-90-022-3598-6

€ 22,50

Je leert jezelf te motiveren als het even wat moeilijk gaat. De denkstrategie is gebaseerd op het gedachtegoed van Sonja's vorige boeken en bevat pagina's vol inspiratie en eyeopeners.

DE LAATSTE 5 KILO, GENIET VAN JE BESTE VORM

ISBN 978-90-022-3987-8

€ 22,50

Sonja kan mensen motiveren en inspireren om eender welk doel te bereiken... al is het maar 5 kilo of één maatje afslanken. Je beste vorm voor altijd krijg je dankzij de juiste mindset. En die zit tussen je oren!

TE VERKRIJGEN IN DE BOEKHANDEL & SUPERMARKT
OF VIA **SONJAKIMPEN.BE / SYNERGIE.BE / BOL.COM**