

Gezond Gewichtsverlies Met Intervalvasten - Alle Eten ... Maar Dan Wel Met Pauzes
Dec 06 2021 "Over het boek" Gezond Gewichtsverlies Met Intervalvasten - Alle Eten ... Maar Dan Wel Met Pauzes: Hoe Bereikt U Snel En Gezond Uw Ideale Gewicht Met De 16/8-Methode
Leef gezonder, langer en slanker met maaltijdpauzes - zonder honger te lijden! Een angstaanjagend lang dieet met afzien van alle, smakelijke maaltijden is niet voor jou? Probeer dan snel een interval in het 16/8 ritme. Het leuke is dat je nog steeds kunt feesten en je maar één regel hoeft te volgen. Alles wat je nodig hebt om gewicht te verliezen met deze methode en gezonde en smakelijke receptideeën die je meteen zelf kunt proberen, vind je hier in deze gids. De intermitterende vasten is geschikt voor degenen die niet op permanente voedselverboden staan en ook niet willen een crash dieet, die leidt in de kortste tijd tot gewichtsverlies (door spierafbraak) te maken. Wie de korte tijd vasten uitvoert, zal een aantal positieve aspecten snel opmerken: - Men leert weer onderscheid te maken tussen eelust en honger. - De calorie-inname wordt duurzaam verminderd met een goede prestatie, omdat de maag niet de hele dag gevuld is met grote maaltijden en kleine snacks. - Het verbranden van de eigen vetdepots wordt in de afschuiningstijd bevorderd, omdat het lichaam hiervan gebruik moet maken om voor voldoende energie te zorgen. Men kan vieren met het dieet dus vrij snel koper gevolg. - In een studie werd ontdekt dat intervalvasten chronische ziekten zoals diabetes, reuma en hoge bloeddruk kan verbeteren of zelfs voorkomen dat ze zich ontwikkelen. De 16/8 methode is geschikt voor alle doelgroepen (beginners, gevorderden, mensen die willen afvallen, fitnesssporters of gewoon gezondheidsbewuste mensen) en is zeer eenvoudig te integreren in het dagelijks leven. Want er is nauwelijks een eenvoudiger en effectievere manier om permanent slank te worden - zonder het tellen van calorieën, zonder het JoJo-effect, ja, zelfs zonder sport.

Goddelijk in lingerie
Feb 20 2023 Ik ben Carter Barsetti. De zoon van Cane Barsetti. Ik heb mijn fortuin verdiend in de auto-industrie. Ik heb er altijd de voorkeur aan gegeven om met volle teugen te genieten van het leven. Mijn vader hoopte dat ik me zou vestigen in Toscane en het wijnbedrijf van mijn familie zou overnemen. Misschien zal ik dat ooit nog doen. Ik weet dat er van me wordt verwacht dat ik uit de buurt blijf van de Underground. Ik heb het mijn vader beloofd. Maar dan krijg ik een aanbod dat ik niet kan weigeren. Een man biedt me honderd miljoen dollar om zijn dochter te kopen van de Underground. Maar nadat ik haar heb gekocht en haar mee naar huis heb genomen, zegt ze dat het allemaal gespeeld is. Ze werd expres gevangen genomen om de wreedste man die ze ooit had gekend te ontvluchten. En nu moet ik beslissen of ik haar terug ga geven.

Vijf
May 19 2020 In de vroege ochtendmist wordt in een weiland het lichaam van een vrouw gevonden. Ze is vermoord, en op haar voetzolen zijn coördinaten getatoeëerd. Bij die aangegeven plek wordt een andere macabere vondst gedaan: een in plastic verpakte hand en een raadsel met nieuwe coördinaten. Rechercheur Beatrice Kaspary en haar collega Florin Wenninger krijgen de opdracht op zoek te gaan naar de moordenaar, maar kunnen slechts het door de dader uitgezette spoor volgen. Dan worden ook de door hen verhoorde getuigen vermoord, en lijkt de cirkel zich te sluiten. Wie volgt wie, en waarom?

Kus me
Dec 18 2022 Fool's Gold, de succesvolle feelgoodserie vol liefde en emotie. Fool's Gold lijkt de ideale woonplaats, maar er is één probleem: er wonen te weinig mannen... Deel 17 Eigenlijk deed Phoebe Kitzke niet meer aan gunsten - niet sinds ze dankzij haar goede bedoelingen haar baan in LA kwijtraakte - maar ze kan haar beste vriendin, Maya, toch moeilijk iets weigeren? En dus reist ze naar Fool's Gold om te gaan helpen op Maya's familieranch. Eenmaal daar wordt ze niet bepaald gastvrij ontvangen door cowboy Zane Nicholson. Phoebe snapt er niets van; wat is zijn probleem? Behalve dan dat hij onmogelijk sexy is... Zane is nog steeds chagrijnig omdat zijn broertje achter zijn rug om kaartjes heeft verkocht voor het veedrijven op zijn ranch. Als hij ergens niet op zit te wachten, is dat zijn terrein wordt overspoeld door toeristen... En dan heeft zijn stiefzus, Maya, ook nog een of ander stadsmeisje geregeld om hem te helpen. Al weet de lieve en sprankelende Phoebe al snel een gevoelige snaar bij hem te raken!

Stad van tranen
Apr 10 2022 Het spannende vervolg op de bestseller Tijden van vuur Augustus 1572. Minou Joubert en haar familie zijn in Parijs voor een koninklijke bruiloft. Het huwelijk tussen Margaretha, de zuster van de katholieke koning Karel IX, en de protestantse hugenoot Hendrik van Navarra is bedoeld om vrede te brengen in Frankrijk na een decennium van religieuze oorlogen. De hele stad loopt uit, en van heinde en verre zijn mensen gekomen om het feest mee te vieren. Maar ook Vidal, een oude vijand van Minou, is naar de hoofdstad getrokken. En wat een week vol feestelijkheden had moeten worden mondt binnen enkele dagen uit tot een grote moordpartij, waarna de straat bezaaid is met duizenden doden. Minous familie slaat op de vlucht, en moet zich noodgedwongen verspreiden over de vier windstreken. Een aangrijpende, adembenemende roman over wraak, onderdrukking en verlies. Het verhaal neemt ons mee naar Parijs, Chartres en naar de Stad van tranen zelf: Amsterdam. De pers over Tijden van vuur ‘Een heerlijke historische roman, die niet alleen inzicht geeft in de Franse geschiedenis, maar je ook meesleept in een spannend en romantisch verhaal. Ik kijk nu al uit naar de volgende delen.’ Nederlands Dagblad ‘Kate Mosse heeft een opvallend ontspannen vertelstijl. Mooi uitgetekende plot, en met de opbouw van de spanning zit het eveneens goed. Een solide mix van geschiedenis, fictie en liefde.’ Hebban.nl ‘Een spannend verhaal vol mysteries en geheimen, liefde en verraad, oorlog en avontuur, samenzweringen en verbroken beloftes.’ Algemeen Dagblad

Blond Date
Jul 13 2022 Regel één: Kom nooit naar een feestje zonder date. Regel twee: De jongen die je meeneemt is in ieder geval een atleet en bij voorkeur een student van een hogere klas. Katie Vickery dient zich als aspirant-lid van een studentenvereniging streng aan een aantal regels te houden. Helaas heeft Katie het net uitgemaakt met haar hufterige, footballspelende vriendje. Erger nog, de laatste keer dat ze hem tegenkwam, resulteerde erin dat ze tot op het bot werd vernederd. Jammer genoeg is het missen van een feest geen optie. En daarbij, als ze zich voor altijd thuis zou verstoppen, zou haar ex winnen. Er zit dus niets anders op dan een blind date regelen voor het volgende feest. Als Andrew Baschnagel de kans krijgt om op date te gaan met Katie Vickery, twijfelt hij geen seconde. Hij is al gek op Katie sinds de allereerste keer dat ze hun gezamenlijke les kunstgeschiedenis binnenstapte. Helaas voor Andrew koos Katie toen voor een atletische bad boy en niet voor een lieve, sportieve jongen zoals hij. Wat Andrew niet weet, is dat Katie haar buik vol heeft van feestjes. En van bad boys. SARINA BOWEN is de bekroonde auteur van meer dan dertig hedendaagse en LGBT romans. Ze stond dertien keer op de USA Today bestsellerlijst. Ze woont in New Hampshire met haar familie, negen kippen en veel te veel ijshockey spullen. Sarina’s boeken worden in twaalf talen op vier continenten gepubliceerd. ‘Ik ben fan!’ - The Bookbabe over ‘Gevallen Dromen’ ‘Dit boek is een echte feelgoodroman’ - Hebban.nl over ‘Gevallen Dromen’

De feministische man - erotisch verhaal
Oct 24 2020 "In de jaren zestig waren dromen groot, maar we waren ervan overtuigd dat alles mogelijk was - zelfs neuken met de professor op zijn bureau, terwijl de rest van de universiteit niets vermoedend door de hal liep." Het is zo veel jaren geleden gebeurd, en toch kan de Parijse freelance journaliste niet anders dan aan haar oude professor denken telkens wanneer zij de laatste zin van een artikel schrijft. Ze denkt aan de onvergetelijke uren in zijn kantoor, hoe hij haar op zijn bureau nam, net zo stil in haar gleeed en haar natter maakte dan ze ooit eerder en sindsdien is geweest. Sarah Skov is een pseudoniem van een jonge Deense schrijfster. Zij heeft ook de erotische nouvelles Mijn herinneringen aan jou, Eet met mij en Generatie Autoseks geschreven.

De erfenis van het weesmeisje
Feb 25 2021 De vrouw van een rijke Duitse textielfabrikant begint na de Eerste Wereldoorlog haar eigen mode-atelier.

Een nieuwe morgenstond
Apr 17 2020 Wanneer de jonge Richard Wood in een vlaag van jaloezie de minnaar van zijn verloofde doodschiet, is het aan zijn oom Nolan, de Hertog van Kingswood, om te zorgen dat alles op zijn pootjes terechtkomt. Gelukkig is Nolan een slim militair strateeg, en weet hij binnen korte tijd allerlei plannetjes te smeden. Maar valt liefde te dwingen? En hoe lang kan Nolan nog zijn eigen hart met ratio overmeesteren? Barbara Cartland was de meest productieve romanschrijver ter wereld. Ze heeft het verbijsterende aantal van 723 boeken op haar naam staan, waarvan het merendeel (644 boeken) bouquetromans betrof. Haar werk werd in 36 talen vertaald en ze verkocht wereldwijd meer dan een miljard exemplaren. Naast bouquetromans schreef ze onder andere historische biografieën en toneelstukken. Behalve zeer productief was Cartland ook tot op hoge leeftijd actief. Het leeuwendeel van haar oeuvre schreef ze zelfs na haar 75e, en haar laatste boek verscheen toen ze 97 was. Daarnaast schilderde ze zelf de afbeeldingen voor haar boekomslagen. In de boeken van Cartland is de hoofdrolspeelster meestal een onschuldige, pure vrouw, die een intrigerende, avontuurlijke man ontmoet. Het einde is altijd goed, en liefde overwint alles. Daarmee heeft Cartland een oeuvre geschapen dat haar vele lezers vooral troost en comfort geboden heeft.

Terroristenjager
May 31 2021 België 15 januari 2015. In Verviers vallen leden van de Speciale Eenheden binnen in een rijtjeshuis waar drie IS-terroristen broeden op een aanslag. Het vuurgevecht komt een week na de dodelijke aanslag op de redactie van Charlie Hebdo en is het begin van een terreurgolf in België en Frankrijk. In de frontlinie staat hoofdinspecteur Lionel D. van het Speciaal Interventie Eskadron (SIE). Voor het eerst getuigt een lid van het eliteteam van de federale politie over zijn leven en werk. De loodzware opleiding, de inzet op leven en dood, de dagelijkse strijd tegen gangsters en gewelddenaars. Hoe zijn gezin hem overeind houdt en hij tijdens de slopende oorlog tegen de terreur opnieuw vader wordt. En hoe de jacht op Abdeslam hem en zijn collega's voorgoed verandert. 'In Verviers begon een oorlog tegen een nieuwe vijand. Die was niet onder de indruk van onze flietsgranaten en machinegeweren.'

Griekse passie
Nov 05 2021 Constantine Karantinos, miljardair met het uiterlijk van een Griekse god, is eraan gewend dat de mooiste vrouwen zich aan zijn voeten werpen. Het onopvallende serveerstertje dat hem op een feest vertelt dat ze ooit met hem het bed heeft gedeeld, wil hij dan ook geïrriteerd wegwiiven. Onmogelijk! Als ze hem echter een foto laat zien van haar zootje, dat sprekend op hem lijkt, is zijn interesse gewekt. En als ze op zijn verzoek haar haar losmaakt, komen er opeens allerlei opwindende herinneringen bovendrijven. Dus eist hij dat Laura met hem meekomt naar Griekenland. Daar is hij van plan die ene nacht te herhalen, net zo lang tot hij zich elk sensueel detail weer herinnert... Dit boek is ook verkrijgbaar in 8-in-1 Bouquet eBundel.

De jongen zonder vertrouwen
Aug 14 2022 Ik heb net mijn droombaan gekregen als redacteur bij de gewaardeerde uitgever Astra Books, en mijn cliënt is de beruchte sciencefiction schrijver Derek Hamilton. Hij is naar mijn mening de beste schrijver van mijn generatie. Maar het is niet allemaal zo geweldig als ik had verwacht. Ik krijg die vent maar niet zo ver dat hij reageert op mijn e-mails, sms'jes of telefoontjes. Wanneer ik hem dan toch aan de telefoon krijg, gedraagt hij zich als een eikel en hangt op. Hij is een lastpak. Ja, hij is een stuk ... maar hij maakt mijn leven tot een ware hel. Als ik hem klemzet in zijn penthouse, ontdek ik dat hij zijn manuscript nog niet heeft ingeleverd omdat hij het te druk heeft met zijn andere baan ... als ruimtevaartingenieur. Deze man heeft een eigen bedrijf dat raketten en andere innovaties bouwt. Hij is ook hoogleraar techniek aan de NYU. Natuurlijk heeft hij geen tijd om zijn volgende boek te schrijven ... met zo'n werkschema. Maar ik moet hem zo ver krijgen dat hij dit boek schrijft, omdat ik anders mijn baan zal verliezen. Nu moet ik alleen nog uitzoeken hoe ik dat het best aanpak ...

culture-alsace.org