



Help, ik val af!

Meer dan 40 jaar vond Erica Terpstra het niet erg om dik te zijn. Ja, ze probeerde wel eens een dieet, maar binnen de kortste keren viel ze weer terug op het bekende Bourgondische 'graasgedrag'. En ze genoot ervan! Totdat ze begin mei 2008 besloot: 'Tot hier en niet verder!' Ze maakte van haar afvalrace een nieuw Olympisch project en raakte sindsdien al meer dan 40 kilo kwijt. Hoe? Dat kun je op veler verzoek lezen in dit boekje 'Help, ik val af!'

'Geluk is een keuze', zei de filosoof Descartes ooit. Laat je door de ervaring van Erica Terpstra inspireren om óók een nieuwe keuze te maken. Om af te vallen, om (weer) te gaan sporten en bewegen of bijvoorbeeld om een nieuwe baan aan te nemen. Levensleef, keuze maken en daar de consequenties van aanvaarden. Dáár gaat het om!

Lees dit boekje en je wilt meteen aan de slag! Iedereen kan het!



Klein&Dolfijn



Erica Terpstra

Help, ik val af!

Klein&Dolfijn

Help, ik val af!



Erica Terpstra

