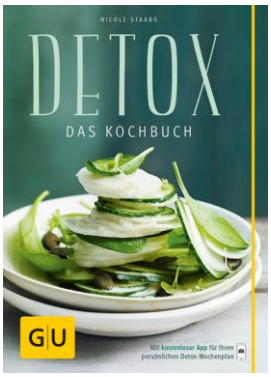
Kurztext

Nicole Staabs

Detox

Das Kochbuch

144 Seiten, mit ca. 60 Farbfotos
Format: 17,0 x 23,5 cm, Softcover
16,99 € (D) / 17,50 € (A) / 21,90 CHF (SFr.)
ISBN: 978-3-8338-3779-1



Kaffee, Essen zwischen Tür und Angel, Alkohol: Unser Stoffwechsel muss im Alltag viel leisten! Die Folge: Wir sind müde, abgespannt und ein paar Kilo über dem Wohlfühlgewicht. Die Rettung heißt: Detox, ein Hausputz für Körper und Seele! Detox bringt den Stoffwechsel auf Trab, hilft, unnötige Schad- und Giftstoffe abzubauen, und lässt ganz nebenbei lästige Pfunde schwinden. So fühlen wir uns wieder vital und voller Energie. Der Schlüssel zur neuen Leichtigkeit? Eine basische Ernährung mit viel frischem Obst und Gemüse, kombiniert mit Detox-Boostern aus der Küche. Denn Chili, Ingwer und Co. sind nicht nur echte Aromabomben, sie unterstützen auch Leber, Galle, Niere und Darm bei ihrer täglichen Arbeit. Alle Rezepte machen angenehm satt und sind mit Zutaten aus dem Supermarkt einfach und schnell zubereitet. Als Service gibt es Vorschläge für Ihre Detox-Kur. Und egal ob eine ganze Woche oder drei Tage - Detox heißt immer: Ballast verlieren, leichter werden und sich einfach besser fühlen

GRÄFE UND UNZER VERLAG GmbH
Grillparzerstraße 12, 81675 München
Internet: www.gu.de, www.graefe-und-unzer.de
Text und Abbildung können Sie honorarfrei zur Bewerbung der Titel in Ihrem Shop verwenden.