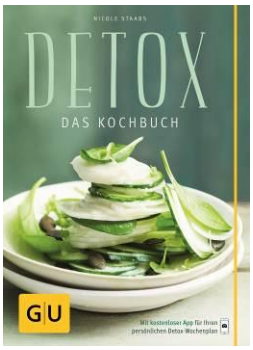
# Presseinformation

Nicole Staabs

## Detox

**Das Kochbuch**

144 Seiten, mit ca. 60 Fotos.
Format: 17 x 23,5 cm, Softcover
16,99 € (D) / € 17,50 (A) / 24,50 sFr
ISBN 978-3-8338-3779-1
Erscheinungstermin: Februar 2014




Auch als eBook erhältlich.

**Detox: Hausputz für Körper und Seele**

Kaffee, Alkohol und Essen zwischen Tür und Angel − unser Stoffwechsel muss im Alltag ganz schön was leisten. Die Folge: Wir sind müde, abgespannt und ein paar Kilo über dem Wohlfühlgewicht. Der meist stressige Alltag ist einfach nicht das Beste für den Körper. Aber die Rettung naht mit dem GU Kochbuch **Detox**!

Detox bedeutet: Hausputz für Körper und Seele. Es bringt den Stoffwechsel auf Trab und hilft, unnötige Schad- und Giftstoffe abzubauen, und ganz nebenbei verschwinden auch lästige Pfunde. Stattdessen sind wir wieder entspannt, vital und voller Energie. Und was ist der Schlüssel zur neuen Leichtigkeit? Eine basische Ernährung mit viel frischem Obst und Gemüse, kombiniert mit den Detox-Boostern aus der Küche. Denn Chili, Grapefruit, Ingwer und Co. sind nicht nur echte Aromabomben, sie unterstützen auch Leber, Galle, Niere und Darm bei ihrer täglichen Arbeit.

Auf den Teller kommen bei einer Detox-Kur nur Lebensmittel, die dem Körper guttun. Gleichzeitig fallen Zutaten weg, die ihn eher bremsen oder belasten. Das bedeutet leckerleichte Gerichten für morgens, mittags und abends wie Mango-Lassi, Süßkartoffelsuppe, Kartoffel-Avocado-Burger, Lachs-Carpaccio oder Polentaquiche. Wichtig ist, die Kur ganz entspannt anzugehen: Zeit für Genuss, bewusstes Essen ohne Hektik. Dann schmeckt alles gleich doppelt so gut, macht satt und glücklich. Alle Rezepte sind einfach und schnell zubereitet, aus Zutaten, die es in jedem Supermarkt zu kaufen gibt.

Als Service gibt´s Vorschläge, wie eine Detox-Kur aussehen kann. Denn egal ob eine Woche im Frühjahr oder drei Tage nach dem Schlemmerwochenende, Detox heißt immer: Ballast verlieren, leichter werden − sich einfach besser fühlen. Und wer es noch einfacher mag, kann sich mit der »GU Diät Plus«-App alle Rezepte aus **Detox – Das Kochbuch** aufs Smartphone laden und seine ganz persönliche Kur zusammenstellen. Die Einkaufsliste gibt’s dann auf Knopfdruck!

**Nicole Staabs** betreibt seit 2009 einen Versand für Detox-Kuren in Hamburg (http://www.detox-hamburg.com/). Als Geschäftsführerin des Szene-Restaurant „Ben“ in Hamburg stieß sie auf der Suche nach einem Ausgleich zum stressigen Alltag auf Detox-Kuren. Aus einem Selbstversuch wurde schnell ein kleiner Versandhandel, und der ist mittlerweile so erfolgreich, dass sich Nicole Staabs seit Anfang 2013 voll auf Detox Hamburg konzentriert. Sie selbst sieht das Entgiften vollkommen undogmatisch: Sie trinkt Kaffee, isst Fleisch und macht etwa 2x im Jahr eine Detox-Kur.

**Herausgegeben von der Presseabteilung des GRÄFE UND UNZER VERLAGES**
**Grillparzerstraße 12, 81675 München; Telefon: (089) 4 19 81-134/164/165/261/309/333, Telefax: (089) 4 19 81-260**
**Internet: www.gu.de, www.graefe-und-unzer.de Abdruck honorarfrei / 2 Belege erbeten**