

Kurztext

Dr. Thomas Wendel

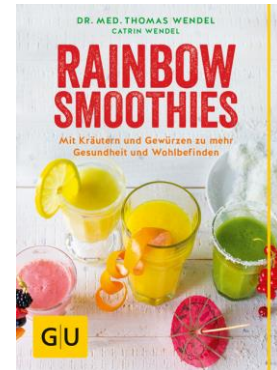
Rainbow-Smoothies

Mit Kräutern und Gewürzen zu mehr Gesundheit und Wohlbefinden

ePub

13,99 € (D) / 13,99 € (A) / 21,00 CHF (SFr.)

ISBN: 978-3-8338-5130-8



Schaffen Sie Ihre fünf Portionen Obst und Gemüse am Tag? Nein? Da sind Sie nicht allein! Die Nährstoffe aus Obst und Gemüse sind aber wichtig, um fit und gesund zu bleiben. Die Lösung: Smoothies! Die bunten Gesunddrinks aus dem Mixer haben unsere Herzen im Sturm erobert und sich einen festen Platz auf dem Frühstückstisch, in der Mittagspause im Büro oder als Energiebooster in der Sporttasche gesichert. Aber was genau macht den leckeren Fruchtmix so gesund? Und welche Zusammensetzung ist besonders gut? Dr. med. Thomas Wendel erklärt in Rainbow Smoothies anschaulich, wie Smoothies auf das Verdauungssystem wirken und welche Nährstoff-Kombinationen sich besonders gut zur Stärkung der Abwehrkräfte, zum Entgiften oder zum Steigern der Fitness eignen. Sein Erfolgsrezept: Smoothies in allen Farben des Regenbogens, die durch den geschickten Einsatz von Kräutern und Gewürzen ein weiteres Plus an natürlichen Heilstoffen bekommen. Das ist Gesundheit aus dem Mixer, die schmeckt!