

Kurztext

Erica Palmcrantz Aziz

One Week Detox

Der leichte Einstieg in ein gesünderes Leben - vital und glücklich mit Rohkost und Smoothies

ePub

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

ISBN: 978-3-8338-4066-1



Erica Palmcrantz' leicht umzusetzendes 7-Tage-Detox-Programm ist nicht nur ein Entgiftungsplan mit dem Besten aus der Natur, sondern wirkt sich vielmehr positiv auf das gesamte Lebensgefühl aus: vegane Ernährung und Rohkost machen fitter, sie erhöhen den eigenen Energielevel und sorgen für ein inneres Gleichgewicht. Die Ernährungsexpertin zeigt, wie die verschiedensten Gifte wie minderwertige Lebensmittel oder Abgase und Nikotin unseren Körper in allen Lebenslagen beeinträchtigen und zu Müdigkeit, Gelenkschmerzen bis hin zu Niedergeschlagenheit und anderen Verstimmungen führen können. Ihr Detox-Programm gibt dem Körper all das, was er wirklich braucht und zeigt: Detox kann Spaß machen, denn die zahlreichen kreativen und leichten Rezepte für Smoothies, Snacks und volle Mahlzeiten sind nicht nur gesund, sondern auch noch lecker und eine erfrischende Abwechslung. Detox wird zu einem Lebensgefühl, einer inneren Haltung, nämlich gut zu sich selbst zu sein und das Beste für sich zu tun.