



Kurztext

Hannah Frey

Inner Glow

Das ganzheitliche 28-Tage Programm für mein strahlendes Ich

160 Seiten, mit ca. 120 Farbfotos

Pappband

16,99 € (D) / 17,50 € (A) / 23,90 CHF (SFr.)

ISBN: 978-3-8338-6979-2



Leuchtende Augen und ein Strahlen, das von innen kommt – wahre, individuelle Schönheit verdankt sich nicht Spritzen und Skalpell, sondern der Natur. Selbstgemachtes Kurkuma-Porridge, Kimchi, Avocado-Quinoa-Salat oder Matcha-Energy-Balls sind nur ein paar der gesunden, natürlichen Beauty-Booster-Rezepte, die Instagram-Star Hannah Frey in Inner Glow vorstellt. Früher fuhr man zur Kur, heute wird das Zuhause zum Retreat! Inner Glow ist der ganzheitliche 28-Tage-Begleiter für einen Monat "Me-Time": In drei Phasen wird der persönliche Stresslevel auf Reset gestellt. Für den Neustart zum entspannten, strahlenden Selbst sorgen Tipps für Bewegung, Yoga und Meditation, Skin Care, praktische Einkaufslisten, Wochenpläne und vor allem: viele leichte, einfache Rezepte mit supergesunden, trendigen Zutaten, die helfen, Körper, Geist und Seele von innen heraus rundum zu erneuern. Die Buchkapitel entsprechen den drei Phasen des 28-Tage-Feel-Good-Programms – danach fühlt man sich wie neugeboren. Wow

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.