

Kurztext

Anita Bechloch

The Glow Code

Skin-Food und Naturkosmetik zum Selbermachen. Das 28-Tage-Programm für leuchtend schöne Haut

144 Seiten, mit ca. 120 Farbfotos

Format: 18,5 x 24,2 cm, Pappband

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

ISBN: 978-3-8338-5853-6



In nur 28 Tagen zu strahlend schöner, gesunder Haut? Dieses Buch zeigt Ihnen wie Sie mit dem 28-Tage-Programm die Ursachen von vorzeitiger Hautalterung und Hautproblemen mit selbstgemachter Naturkosmetik und Skin-Food angehen können. Der erste Baustein ist die selbst hergestellte Hautpflege aus komplett natürlichen Zutaten. Das Gute dabei: Alle Pflegeprodukte kommen mit wenigen Zutaten aus und sind dadurch günstig und zudem im Handumdrehen angerührt. Ob für den Körper, das Gesicht oder die Haare - nach und nach wird die konventionelle Kosmetik durch "grüne" Produkte ersetzt. Zudem versorgen leckere Skin-Food-Rezepte nach dem Clean-Eating-Prinzip die Haut von innen mit wertvollen Nährstoffen. Praktische Tipps zu Face Gym, Massagen und Meditation runden den ganzheitlichen Ansatz des Programms ab. Sie werden nach 28 Tagen so begeistert von Ihrem Hautbild sein, dass Sie den neuen, gesunden Lifestyle weiterhin in Ihren Alltag integrieren werden.