

Presseinformation

Monika Drexel, Martina Kittler

Geheimnisse aus meiner Naturheilpraxis

Jung, strahlend, gesund mit den Powerstoffen aus der Natur

Umfang: 224 Seiten, mit ca. 85 Fotos

Format: 17 x 23,5 cm, Hardcover

Preis: 22,00 € (DE) / 22,70 € (AT) / 30,90 SFr (CH)

ISBN: 978-3-8338-7747-6

Erscheinungsdatum: März 2021

 Auch als
eBook
erhältlich.



Der tägliche Begleiter für natürliches Better-Aging und ein langes, gesundes Leben in Bestform – von QVC-Star Monika Drexel

Schlapp, müde, fahler Teint – von Glow keine Spur? Je älter wir werden, desto wichtiger ist es, etwas für unsere Vitalität zu tun. In **Geheimnisse aus meiner Naturheilpraxis** verrät Monika Drexel ihre besten Better-Aging Tipps für eine Rundumversorgung.

Ob Vitamine, Q10 oder die Hipster OPC und Astaxanthin – alle Antioxidantien schützen unsere Zellen vor oxidativem Stress und damit vor vorzeitiger Alterung und Falten. Steht irgendwo „Anti-Aging“ drauf, steckt mit Sicherheit einer dieser Stoffe drin. Antioxidantien wirken optimal von innen: Am besten nach dem Prinzip „bunter Teller“ ernähren – je kräftiger die Farbe, desto höher die antioxidative Power. Wer nicht jeden Tag „Buntes“ auf seinen Teller bekommt, kann den Zellschutz auch in Kapseln schlucken, komprimiert und gut verwertbar. Das Ergebnis ist pure Energie, Lebensfreude und ein rosiger Teint.

- Better Aging leicht gemacht: das neue ganzheitliche Programm mit 12 Themen für mehr Lebenskraft
- die wichtigsten Superfoods und Nährstoffe im Porträt
- über 80 Rezepte mit antioxidativer Power für Vitalität und Lebensfreude

Monika Drexel ist Fernsehmoderatorin und Heilpraktikerin mit eigener Praxis in Starnberg mit dem Schwerpunkt Vitalstofftherapie. Sie arbeitete u. a. für Antenne Bayern und ein VOX-Living-Magazin. Seit 2012 präsentiert Monika Drexel als Markenbotschafterin die Produkte von Bärbel Drexel auf dem Teleshopping-Sender QVC. Sie überzeugt bei den Sendungen mit viel Kompetenz, Leidenschaft und Charme.