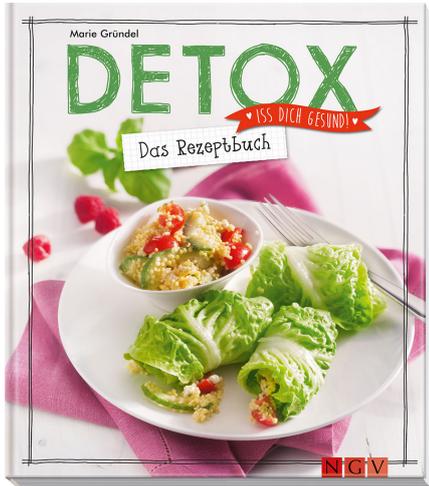


# Detox - Das Rezeptbuch

**Kommen Sie mit sich ins Reine!**



- Ausführliche Einleitung mit dem notwendigen theoretischen Rüstzeug und allen wichtigen Informationen rund ums Trendthema Detox
- 55 köstliche, entschlackende Rezepte für Frühstück, Mittagessen, Nachmittagssnacks, Abendessen und Getränke
- Alle Rezepte mit Beschreibung der gesundheitsfördernden Wirkung
- Inklusive Beispiel-Detox-Plan für eine einwöchige Detox-Kur

Detox ist in aller Munde. Kein Wunder: Die natürliche Entschlackungs- und Entgiftungskur ist ein wahres Verwöhnprogramm für Körper und Seele! Mit Detox bringen Sie Ihren Stoffwechsel in Schwung, versorgen den Körper mit wertvollen Nährstoffen und unterstützen ihn genussvoll bei seiner täglichen Entgiftungsarbeit. Das sanfte Detox-Programm in diesem Buch sieht eine Ernährung mit vollwertigen Mahlzeiten mit vielen Vitalstoffen und Superfoods vor. Das Programm können Sie als Einstieg nutzen, um Ihrem Körper ein Wochenende oder eine Woche lang etwas Gutes zu tun und zu entgiften. Wenn es Ihnen gefällt, können Sie Ihre Ernährung auf dieser Grundlage aber auch bedenkenlos dauerhaft umstellen. Egal, für was Sie sich entscheiden: Detoxen tut einfach gut – und mit unseren alltagstauglichen, köstlichen Rezepten ist die Anwendung kinderleicht und überraschend köstlich!

**Autoreninfo:**

---

Die Autorin **Marie Gründel** studierte Ernährungswissenschaften an der Justus-Liebig-Universität Gießen. Anschließend arbeitete sie mehrere Jahre in einem führenden deutschen Ratgeberverlag. Heute ist sie als Fachjournalistin für Gesundheits- und Genussthemen tätig.

**Zielgruppe:**

Gesundheitsbewusste und Detox-Interessierte

Naumann & Göbel Verlagsgesellschaft mbH

gebunden, mit Spotlack

128 Seiten, Format 21 x 24 cm

ISBN: 978-3-625-17382-3

7,99 EURO