

Frisch gepresste Säfte

Mit 60 leckeren Saftrezepten

Fruchtig-frische Pflanzenpower



- Frisch gepresste Säfte - perfekt zum Fasten und Abnehmen, fürs Immunsystem, für Gesundheit, Schönheit und Vitalität
- 60 saftige Rezepte für pure Obstsäfte, Mischsäfte mit Kräutern und Gemüse, Grüne Säfte oder Shots mit Nüssen, Samen und Gewürzen
- Ausführliche Einleitung mit wertvollen Tipps rund um den richtigen Entsafter, die Vorteile frisch gepresster Säfte und Tipps für die Zubereitung
- Mit Plänen für einen Safttag und 3-Tage-Saffasten

Ob als Muntermacher am Morgen, Nährstoffbombe nach dem Sport, Energiebooster am Nachmittag oder kleiner Vitaminkick für Ihre Zellen. Schnell und unkompliziert fördern sie Gesundheit und Schönheit, stärken das Immunsystem und verschönern das Hautbild auf natürliche Weise. Und im Handumdrehen ist selbst der größte Obst- und Gemüseuffel mit knallbunten Vitalstoffen versorgt. 60 saftige Rezepte zeigen die besten Kompositionen aus Obst und Gemüse und beschreiben den Nutzen, den Sie daraus ziehen können. Die ausführliche Einleitung liefert das nötige Know-how zum richtigen Entsaften. Von reinen Obstsäften und Gemüse-Obst-Mischungen über Grüne Säfte bis hin zu Spezial-Säften mit Nüssen, Samen und Gewürzen: Finden Sie Ihre neue Lieblingsmischung und tun Sie sich und Ihrer Gesundheit etwas Gutes!

Zielgruppe:

Gesundheitsapostel, Detox-Fans, Männer, Frauen, Kinder

Naumann & Göbel Verlagsgesellschaft mbH

112 Seiten, Format EPUB

ISBN: 978-3-8155-6902-3

4,99 EURO