

Inhaltsverzeichnis

Vorwort	5	Auf die sanfte Tour: Kommen Sie in Bewegung	32
Jünger, fitter und gesünder: Wie wir unseren Körper richtig entgiften	6	Wohltaten für Körper und Seele	34
So funktioniert die Selbstreinigung	14	So finden Sie innere Ruhe	36
Richtig fasten: gesund durch Verzicht	16	Bildschirm aus: Warum Medien-Fasten uns guttut	38
Machen Sie es sich leichter: die besten Tipps und Tricks	20	Ich habe da ein Problem ...	40
Wichtig für Leber, Galle und Co.: mehr bitter, bitte!	22	Nach dem Entgiften: So geht's weiter	42
Unsere besten Detox-Booster	24		
Gewusst, wie: richtig trinken an Detox-Tagen	26		
Kleine Drinks – große Wirkung: Detox-Shots mit Power-Nährstoffen	28		
Gesunder Schlaf ist Detox fürs Gehirn	30		
So kommen Sie gut durch die Nacht	31		

Rezepte zum Heilfasten	44
Saftfastenkur	46
Hafer- oder Reisschleimfastenkur	54
 Rezepte zum Scheinfasten	 56
 Rezepte zum Intervallfasten	 78
Frühstück	80
Sattmacher	98
Kleine Gerichte	126
Intervallfasten 16:8 – der Wochenplan	158
 Sachregister	 160
Rezeptregister	161
Die Ernährungs-Docs	165