

## 12 Muntermacher Frühling

Special: Abnehmen mit Smoothies .....	14
Special: Fit & vital in den Frühling .....	15
Rezepte .....	16

## 32 Leichte Erfrischung im Sommer

Special: Brainfood Smoothies .....	34
Special: Energiedrinks .....	35
Rezepte .....	36

## **56 Naturschätze im Herbst**

Special: Schönheitselixiere .....	58
Special: Gesundes für den Darm .....	59
Rezepte .....	60

## **74 vitaminbomben im Winter**

Special: Smoothies für Leib und Seele .....	76
Special: Immunabwehr – geballte Kraft aus der Natur .....	77
Rezepte .....	78