

Inhalt

Wichtige Anmerkung für die Leser	4
Einführung	
Willkommen zur zehntägigen Entgiftungs- und Entschlackungskur mit grünen Smoothies.....	5
1. Kapitel	
Was beinhaltet die zehntägige Entschlackungskur mit grünen Smoothies?.....	10
2. Kapitel	
Warum grüne Smoothies?	16
3. Kapitel	
Vorbereitung	25
4. Kapitel	
Ablauf der zehntägigen Entgiftungs- und Entschlackungskur mit grünen Smoothies.....	31
5. Kapitel	
Tipps für eine erfolgreiche Entgiftungs- und Entschlackungskur.....	42
6. Kapitel	
Gewichtsreduktion nach der zehntägigen Entgiftungs- und Entschlackungskur	51
7. Kapitel	
Fünf Entgiftungsmethoden, die den Detox-Prozess unterstützen	67
8. Kapitel	
Häufig gestellte Fragen.....	76
9. Kapitel	
Referenzen	83
10. Kapitel	
Erfolgsgeschichten.....	100
11. Kapitel	
Fazit	110
Anhang A	
Über 100 Smoothie-Rezepte für verschiedene Zielsetzungen	113
Anhang B	
Rezepte für vollwertige, proteinreiche Mahlzeiten	150
Die Autorin.....	159