

# INHALT

- 5 Grünes Licht für eine neue Ernährung
- 7 **DIE ENTDECKUNG DES GRÜNEN SMOOTHIES**
- 8 **Cola, Fastfood und ein affenscharfer Trick**
- 9 Versuch, Irrtum, Bingo!
- 10 Grünes Kraftwerk
- 14 **Mit Drehmoment zum grünen Zaubertrunk**
- 15 Ein Rezept, tausende Möglichkeiten
- 16 Wie wirken grüne Smoothies?
- 19 **DIE GRÜNE-SMOOTHIES-FORMEL**
- 20 **Die Zubereitung**
- 21 Kleine Smoothie-Infothek
- 22 Richtig genießen
- 24 Aufbewahrung und Haltbarkeit
- 26 **Der Power-Mixer**
- 27 Warum ein hochwertiger Mixer unverzichtbar ist
- 30 Welcher Mixer passt zu mir?
- 34 **Die Zutaten**
- 35 Bunte Vielfalt
- 36 Aromen entdecken
- 38 **Zutaten-Übersicht**
- 42 Wildwachsende Pflanzen sammeln
- 43 Die Ernte-Pflück-oder-Sammel-Meditation
- 46 Superfoods
- 50 **Lebendiges Wasser**
- 51 Unser wichtigster Vitalstoff
- 52 Heimische Wasserqualität erhöhen
- 59 **KÖRPER, GEIST UND SEELE GANZHEITLICH STÄRKEN**
- 60 **Grüen Empowerment**
- 61 Ganzheitliche Gesundheitsvorsorge
- 64 **Optimale Entsorgung**
- 65 Ganzheitlich entgiften
- 68 Yoga: Spüren pur
- 72 **Optimale Versorgung**
- 73 Veränderung tut gut
- 84 **Optimale Funktionsweise**

- 91 DER GRÜNE-SMOOTHIE-LEBENSSTIL**
- 92 **Ideal für unterwegs**
- 96 **Mehr Energie und Freude am Arbeitsplatz**
- 102 **Leichter lernen**
- 108 **Gut für jung und alt**
- 114 **Grüne Küche mit Frische-Garantie**
- 118 **Individuell und ganzheitlich**
- 122 **Lebendigkeit und gute Laune**
- 128 **Vom Herzen aus leben und aktiv werden**
- 129 **Eins werden**
- 135 DOKTOR SMOOTHIE**
- 136 **Zutaten nach Anwendungsbereichen**
- 137 So wirken die einzelnen Pflanzen
- 140 Geschmack und Wirkung
- 144 Gesundheitscheck: vorher und nachher**
- 145 Hightech zur Gesundheitsanalyse
- 148 Ihre neue Lebensweise: alles im Takt!**
- 149 Motivieren Sie sich!
- 150 Jetzt geht's erst richtig los
- 152 SERVICE**
- 152 Bücher, die weiterhelfen
- 153 Adressen, die weiterhelfen
- 154 Rezeptregister
- 155 Übungsregister
- 156 Sachregister
- 160 Impressum