

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 Green 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