

Inhalt

UNSERE GESCHICHTE ix

Teil 1

DER SIMPLE GREEN SMOOTHIES-LIFESTYLE

KAPITEL 1

- 3** *Eine einzige gesunde
Angewohnheit reicht*

KAPITEL 2

- 15** *Den Anfang machen*

KAPITEL 3

- 51** *Der 10-Tage-Kickstart*

KAPITEL 4

- 79** *Tiefer einsteigen*

Teil 2

SIMPLE GREEN SMOOTHIES: REZEPTE FÜR'S LEBEN

KAPITEL 5

109 *So einfach geht's*

KAPITEL 6

121 *Grüne Energie*

KAPITEL 7

133 *Natürliche Schönheit*

KAPITEL 8

151 *Hits für Kids*

KAPITEL 9

167 *Kraftvolle Fitness*

KAPITEL 10

181 *Heilung & Stärkung des
Immunsystems*

KAPITEL 11

197 *Rank & schlank*

KAPITEL 12

213 *Köstliche Desserts*

KAPITEL 13

229 *Smoothie-Bowls*

KAPITEL 14

243 *Grundzutaten selbst gemacht*

WERDE TEIL DER BEWEGUNG 259

ROHKÖSTLICHE GRUNDLAGEN 260

WAS SICH WODURCH ERSETZEN LÄSST 264

BEZUGSQUELLEN 266

DANKSAGUNGEN 269

INDEX 272