

*Glow-Food - Strahle von innen heraus  
mit der Beauty-Ernährung..... 7*

|                                                         |          |
|---------------------------------------------------------|----------|
| <i>Einleitung.....</i>                                  | <i>8</i> |
| Schönheit zum Essen .....                               | 8        |
| Basisch macht schön und bringt uns zum Leuchten .....   | 9        |
| Was schadet unserem Glow? .....                         | 9        |
| Zucker macht uns fahl und lässt uns altern .....        | 10       |
| Stress – der Schönheitskiller .....                     | 10       |
| Ist der Darm in Balance, strahlen wir das aus .....     | 11       |
| Glow-Kur als Figurformer und für mehr Strahlkraft ..... | 11       |
| Die 7-Tage-Glow-Kur .....                               | 12       |
| Yoga und Bewegung entspannen und machen schön .....     | 13       |
| Die Woche ist vorbei, was nun? .....                    | 13       |
| Essen Sie nach der 80:20 Regel .....                    | 14       |
| Die Top-Beauty-Inhaltsstoffe .....                      | 14       |

*Frühstück, Smoothies & Drinks .....* 18

|                                               |           |
|-----------------------------------------------|-----------|
| <i>Kalte &amp; warme Köstlichkeiten .....</i> | <i>44</i> |
| Salate.....                                   | 46        |
| Suppen.....                                   | 60        |
| Fisch & Fleisch .....                         | 70        |
| Getreide & Hülsenfrüchte .....                | 80        |

*Beauty-Party-Rezepte - Snacks und Süßes .....* 92

|                             |     |
|-----------------------------|-----|
| Register .....              | 118 |
| Die Autorin/Die Fotos ..... | 120 |