

Inhalt

EINLEITUNG

BEAUTY-DETOX KICKSTART

Warum Detox?
Detox-Schritte
Finger weg!
Zugreifen!
Detox-Plan für Woche 1
Detox-Plan für Woche 2

NAHRUNG FÜRS GESICHT

Iss dich schön: Gesicht
Mischhaut
Fettige Haut
Menüplan: Schöne Haut
Trockene, schuppige Haut
Reife Haut
Vorzeitige Hautalterung
10 Tipps ... Flüssigkeitshaushalt
Hals und Dekolleté
Feine Linien
Fahle Haut
Menüplan: Anti-Aging
Sensible Haut
Akne
10 Tipps ...
Ausgewogene Ernährung
Rosazea

8 : **Menüplan:** Hautberuhigung
Fieberbläschen
Pigmentstörungen
10 Müde, trübe Augen
12 Tränensäcke/Augenringe
14

NAHRUNG FÜR DEN KÖRPER

16
18
20 Iss dich schön: Körper
22 Cellulite
Wassereinlagerungen
Menüplan: Wassereinlagerungen
24 Schläffe Haut
26 **10 Tipps ...** Maßvoll essen
30 Dehnungsstreifen
32 **Menüplan:** Hautfestigung
34 Trockene Körperhaut
36 Hautunebenheiten
38 **10 Tipps ...** Ernährungstagebuch
40 Ekzeme
42 Prellungen
44 Sonnenschäden
46 **Menüplan:** Geschmeidige Haut
48 Narben
50

NAHRUNG FÜR DIE HAARE

52
54
56 Iss dich schön: Haare
Haarausfall
58 Bruchige Haare

60 : **10 Tipps ...** Saisonal essen 116
62 Trockene Kopfhaut 118
64 Fettige Haare 120
66 Glanzlose Haare 122
68 Schuppen 124
Menüplan: Schöne Haare 126

NAHRUNG FÜR HÄNDE UND FÜSSE 128

Iss dich schön:
Hände und Füße 130
Schwache Nägel 134
10 Tipps ...
Nährstoffe schonen 136
Altersflecken 138
Harte, raue Haut 140
Schweißfüße 142
Menüplan: Kräftige Nägel 144

NAHRUNG FÜR DEN MUND 146

Iss dich schön: Mund 148
Verfärbte Zähne 152
10 Tipps ... Clever tauschen 154
Geschwächte Zähne 156
Belegte Zunge 158
Menüplan:
Zähne und Zahnfleisch 160

REZEPTE FÜR DEN GANZEN TAG

... zum Frühstück

Granola mit Beeren und Nüssen	166
Haferflockenbrei mit Beerenmix	168
Quinoa-Frühstück	169
Apfel-Hafer-Brei	170
Heidelbeer-Chia-Pfannkuchen	171
Leckere Brotaufstriche	172
Chia-Schokoladencreme mit Obst	174

... für zwischendurch

Herbstgemüsesuppe	178
Avocado auf Toast mit Kräuterpesto	180
Tofu-Pfanne	181
Dicke-Bohnen-Suppe	182
Frühlingsgemüsesalat	183
Huevos Rancheros	184
Wintergemüsesalat	185
Zucchini nudeln mit Basilikumpesto	186
Gazpacho mit Wassermelone	188
Sommersalat mit Spargel	189
Schnelle Dips für schöne Haut	190
Rote-Bete-Suppe mit Kichererbsen	192

Lachsaufstrich	193
Pikante Nüsse	194
Beauty-Bissen mit Eiweiß-Power	195

... zum Abendessen

Griechische Gemüseplatte	198
Graupenrisotto mit Gemüse	200
Japanische Meeressuppe	201
Sommersalat mit Granatapfel und Pistazien	202
Gefüllter Kürbis aus dem Ofen	203
Kokos-Curry mit Linsen	204
Brokkoli-Blumenkohl-Mix mit Couscous	206
Ratatouille	207
Lamm-Tajine	208
Brathähnchen mit Zitrone und Kräutern	210
Kartoffel-Gemüse-Auflauf	211
Wolfsbarsch mit Tomatensalsa	212
Thai-Nudelsuppe mit Huhn	214
Lachs mit Meerfenchel	215
Polenta mit gegrilltem Gemüse	216
Tofu mit Miso-Glasur zu Quinoa	218
Kartoffelpüree mit Gemüsemix	219
Nussiger Reissalat	220

... etwas Süßes

Schokoladenkonfekt mit Physalis	224
Kokosjoghurt mit Baobab und Physalis	226
Ananas mit Schoko- Kokos-Sauce	228
Grüne Eiscreme	229
Cheesecakes mit Cashew- kernen und Gojibeeren	230

... Getränke

Beerensmoothie	235
Kokossmoothie	235
Wärmende Getränke	236
Bärenstarke Haut!	238
Ananassmoothie	239
Matcha-Frucht-Shake	240
Hausgemachter Haferdrink	241
Grapefruit-Birnen-Saft	243
Gurken-Grünkohl-Saft	243
Grüner Smoothie	244
Vitamin-C-Bombe	245

Nährstoffe im Überblick

Register

Danksagung