

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	60	10 Tipps ... Saisonal essen	116
	Fieberbläschchen	62	Trockene Kopfhaut	118
	Pigmentstörungen	64	Fettige Haare	120
10	Müde, trübe Augen	66	Glanzlose Haare	122
12	Tränensäcke/Augenringe	68	Schuppen	124
14			Menüplan: Schöne Haare	126
16	NAHRUNG FÜR DEN KÖRPER	70	NAHRUNG FÜR HÄNDE UND FÜSSE	128
18	Iss dich schön: Körper	72	Iss dich schön:	
20	Cellulite	76	Hände und Füße	130
22	Wassereinlagerungen	78	Schwache Nägel	134
24	Menüplan: Wassereinlagerungen	80	10 Tipps ...	
	Schlaffe Haut	82	Nährstoffe schonen	136
26	10 Tipps ... Maßvoll essen	84	Altersflecken	138
30	Dehnungsstreifen	86	Harte, rauhe Haut	140
32	Menüplan: Hautfestigung	88	Schweißfüße	142
34	Trockene Körperhaut	90	Menüplan: Kräftige Nägel	144
36	Hautunebenheiten	92		
38	10 Tipps ... Ernährungstagebuch	94	NAHRUNG FÜR DEN MUND	146
40	Ekzeme	96	Iss dich schön: Mund	148
	Prellungen	98	Verfärbte Zähne	152
44	Sonnenschäden	100	10 Tipps ... Clever tauschen	154
46	Menüplan: Geschmeidige Haut	102	Geschwächte Zähne	156
48	Narben	104	Belegte Zunge	158
50	NAHRUNG FÜR DIE HAARE	106	Menüplan:	
52	Iss dich schön: Haare	108	Zähne und Zahnfleisch	160
54	Haarausfall	112		
	Brüchige Haare	114		

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

Zucchininudeln mit Basilikumpesto 186

Gazpacho mit Wassermelone 188

Sommersalat mit Spargel 189

Schnelle Dips für schöne Haut 190

Rote-Bete-Suppe mit Kichererbsen 192

162
164

168
169

170
171

172
174

176

178

180
181

182
183

184
185

186
188

189
190

192

Lachsaustrich

Pikante Nüsse

Beauty-Bissen mit Eiweiß-Power

... zum Abendessen

Griechische Gemüseplatte

Graupenrisotto mit Gemüse

Japanische Meeressuppe

Sommersalat mit

Granatapfel und Pistazien

Gefüllter Kürbis aus dem Ofen

Kokos-Curry mit Linsen

Brokkoli-Blumenkohl-Mix

mit Couscous

Ratatouille

Lamm-Tajine

Brathähnchen mit

Zitrone und Kräutern

Kartoffel-Gemüse-Auflauf

Wolfsbarsch mit Tomatensalsa

Thai-Nudelsuppe mit Huhn

Lachs mit Meerfenchel

Polenta mit gebrilltem

Gemüse

Tofu mit Miso-Glasur

zu Quinoa

Kartoffelpüree mit

Gemüsemix

Nussiger Reissalat

193
194

195

196

198

200

201

202

203

204

205

206

207

208

209

210

211

212

213

214

215

216

217

218

219

220

... etwas Süßes

Schokoladenkonfekt

mit Physalis

Kokosjoghurt mit

Baobab und Physalis

Ananas mit Schoko-

Kokos-Sauce

Grüne Eiscreme

Cheesecakes mit Cashew-

kernen und Gojibeeren

... Getränke

Beerensmoothie

Kokossmoothie

Wärmende Getränke

Bärenstarke Haut!

Ananassmoothie

Matcha-Frucht-Shake

Hausgemachter Haferdrink

Grapefruit-Birnen-Saft

Gurken-Grünkohl-Saft

Grüner Smoothie

Vitamin-C-Bombe

Nährstoffe im Überblick

Register

Danksagung

222

224

226

228

229

230

232

235

235

236

238

239

240

241

243

243

244

245

246

250

256