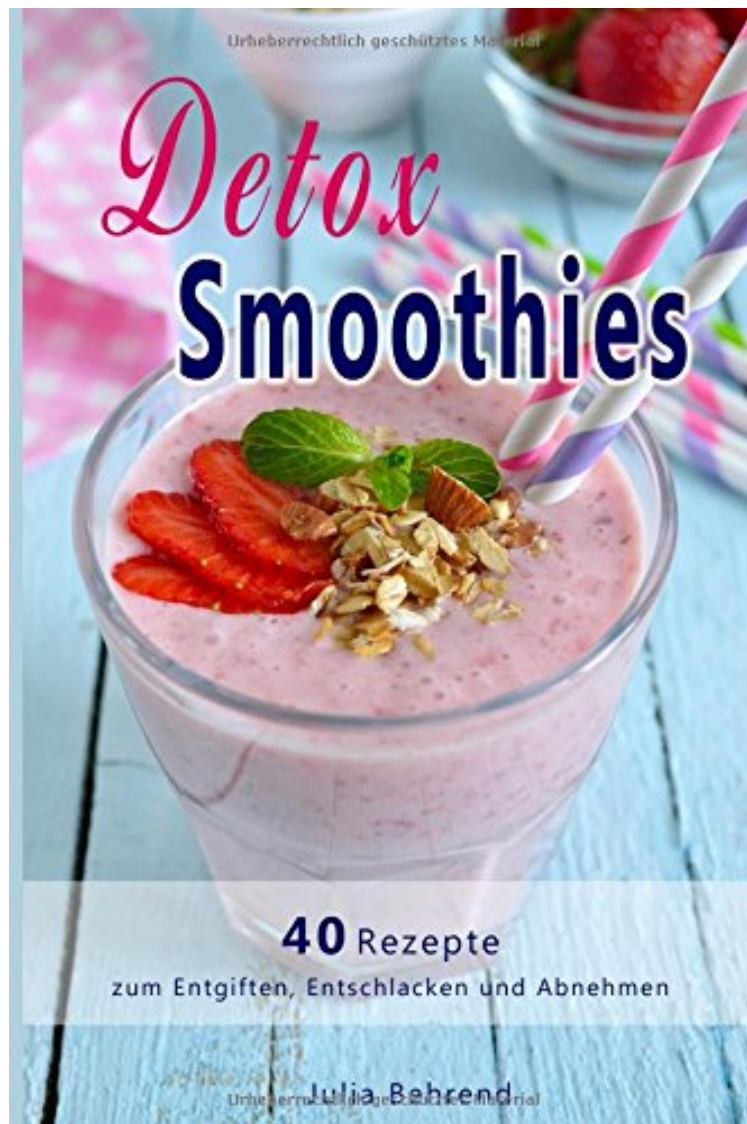


[Read ebook] Detox Smoothies: 40 Superfood Rezepte zum Entgiften, Low Carb, Vegan,+ BONUS, Kokosmilch, Matcha, Quinoa, Honig, Rohkost, Clean Eating (Detox, gesunde ... Rohkost, Clean Eating) (German Edition)

Detox Smoothies: 40 Superfood Rezepte zum Entgiften, Low Carb, Vegan,+ BONUS, Kokosmilch, Matcha, Quinoa, Honig, Rohkost, Clean Eating (Detox, gesunde ... Rohkost, Clean Eating) (German Edition)

Julia Behrend

*audiobook / *ebooks / Download PDF / ePub / DOC*



DOWNLOAD



READ ONLINE

#9816179 in Books 2016-10-30Original language:German 9.00 x .21 x 6.00l, #File Name: 151903779181 pages | File size: 72.Mb

Julia Behrend : Detox Smoothies: 40 Superfood Rezepte zum Entgiften, Low Carb, Vegan,+ BONUS, Kokosöl, Matcha, Quinoa, Honig, Rohkost, Clean Eating (Detox, gesunde ... Rohkost, Clean Eating) (German Edition) before purchasing it in order to gauge whether or not it would be worth my time, and all praised Detox Smoothies: 40 Superfood Rezepte zum Entgiften, Low Carb, Vegan,+ BONUS, Kokosöl, Matcha, Quinoa, Honig, Rohkost, Clean Eating (Detox, gesunde ... Rohkost, Clean Eating) (German Edition):

Überall hören wir von Detox - Smoothies! Freunde, Zeitschriften und TV Sendungen sprechen von diesem einzigartigen Powerfood. Die einen sagen, dass Detox - Smoothies nicht nur den Körper entgiften, sondern auch beim Abnehmen helfen. Die anderen bezeichnen Smoothies als ultimatives Anti-Aging Mittel. Manch einer behaupten sogar, dass Detox - Smoothies gegen Depressionen helfen können. Detox - Smoothies werden beinahe universelle Kraut zugewiesen und zu Recht. Nicht umsonst werden Detox - Smoothies "Superfood" genannt Detox - Smoothies sind schnell und einfach gemacht Mit dem richtigen Detox - Smoothie ist der gleiche Bedarf an Obst und Gemüse sehr einfach gedeckt. Nur mit einem Detox - Smoothie ist schon mehr als die Hälfte des gleichen Bedarfes gedeckt. Um einen leckeren Detox - Smoothie zu machen muss man kein 5-Sterne Chef Koch sein. Man muss nur das Obst und Gemüse der Wahl in den Mixer geben und mixen. Innerhalb von wenigen Sekunden kann man sich mehrere nährstoffreiche Mahlzeiten für den bevorstehenden Tag zubereiten. Detox - Smoothies sind ideal unterwegs Sie sind kinderleicht zu machen. Man muss sie nur eine Flasche füllen und schon kann es losgehen. Bei der Arbeit, nach dem Sport, oder sogar im Auto. Gekühlt halten Detox - Smoothies bis zu 3 Tagen. Dies erleichtert das Problem des Vorkochens, denn bei einer freien Minute kann man sich schnell einen Vorrat für die nächsten Tage machen. Detox - Smoothies gegen Depression Detox - Smoothies sind basisch, das heißt Sie können mit dem richtigen Detox - Smoothie Ihren Säure-Basen- Haushalt ins Gleichgewicht bringen. Durch regelmäßige Kaffee, - Zucker und Eiweißzufuhr ist der Körper oftmals übersäuert. Dem können Sie mit Detox - Smoothies entgegenwirken. Auch die meisten Kopfschmerzen haben eine Übersäuerung des Körpers als Ursache. Detox - Smoothies helfen dem Körper zu entsäuern und einen gesunden pH-Wert aufzubauen. Durch das Magnesium in den jeweiligen Obst,- und Gemüsesorten werden die Blutgefäße entspannt und dadurch die Kopfschmerzen gelindert. Das Vitamin B2 sorgt für das Steigen des Energiestoffwechsels im Gehirn und kann dadurch Migräne reduzieren. Detox - Smoothies helfen beim Abnehmen Detox - Smoothies sind sehr reich an Ballaststoffen, Vitaminen und Mineralien. Dadurch steigt der Blutzuckerspiegel im Körper an. Dieser bleibt dann über längere Zeit konstant. So fühlen Sie sich länger satt und bekommen keine plötzlichen Heißhungerattacken. Ihr Zufriedenheitsgefühl steigt und die Wahrscheinlichkeit während der Diät zu "süßigen" nimmt drastisch ab. Ausserdem wird sich mit der Zeit Ihr Körper auf die gesunde Ernährung umstellen. Sie werden merken wie Sie immer weniger zu Junk Food und immer mehr zu gesunden Detox - Smoothies greifen werden.