JJ Smith

Für immer schlank mit grünen Smoothies

© des Titels »Für immer schlank mit grünen Smoothies« (978-3-7423-0330-1)
2018 by riva Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH, München
Nähere Informationen unter: http://www.rivaverlag.de

riva

Inhalt

EINFÜHRUNG 6

TEIL 1: DAS 30-TAGE-PROGRAMM 19

KAPITEL 1: Das 30-Tage-Programm: So geht es 20
KAPITEL 2: Rezepte für grüne Smoothies 27
KAPITEL 3: Gesunde Rezepte fürs Abendessen 59
KAPITEL 4: Rezeptalternativen für gesunde Mahlzeiten 90
KAPITEL 5: Süße Belohnungen (Desserts) 120
KAPITEL 6: Snacks und Getränke 129
KAPITEL 7: Häufig gestellte Fragen 131
KAPITEL 8: Einkaufslisten 136

TEIL 2: ENTGIFTUNGSMETHODEN ZUM ABNEHMEN – UND FÜR EINEN OPTIMALEN GESUNDHEITSZUSTAND 143

KAPITEL 1: Entgiftungsmethoden 1–10 146
KAPITEL 2: Entgiftungsmethoden 11–21 159

TEIL 3: DAS EHGDB-SYSTEM, MIT DEM SIE DAUERHAFT ABNEHMEN KÖNNEN 173

ANHANG 192
REGISTER 193
ÜBER DIE AUTORIN 206

© des Titels »Für immer schlank mit grünen Smoothies« (978-3-7423-0330-1) 2018 by riva Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH, München
Nähere Informationen unter: http://www.rivaverlag.de