

Kelly Choi und die Redaktion von *Eat this, not that*

7 TAGE *Tea Cleanse*

riva



Innere Reinigung,
minus 4 Kilo und ein
flacher Bauch in nur
einer Woche!

© des Titels »7 Tage Tea Cleanse« (978-3-86883-944-9)
2016 by riva Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH, München
Nähere Informationen unter: <http://www.riva-verlag.de>

Inhalt

Einleitung	5
1 Pfunde Schluck für Schluck wegtrinken	15
2 Die Prinzipien des »7 Tage Tea Cleanse«	23
3 Die Tee-Regeln	29
4 Fettblocker-Tees	41
5 Tees, die den Stoffwechsel ankurbeln	53
6 Tees für einen flachen Bauch	61
7 Stresskiller-Tees	69
8 Der Ernährungsplan im Rahmen des »7 Tage Tea Cleanse«	81
9 Häufig gestellte Fragen	89
10 Superfoods, um die Entschlackung anzukurbeln	99
11 »Tea Cleanse«-Smoothies	117
12 »Tea Cleanse«-Essensplan & Rezepte	133
13 Der »Tea Cleanse«-Leitfaden für das Heilen mit Kräutern.....	183