

Petra Hirscher



Gesund und schlank mit **MATCHA-TEE**

Wie Sie auf natürliche Weise abnehmen, Ihre Haut
straffen und mehr Lebensenergie gewinnen

riva

© des Titels »Gesund und schlank mit Matcha« (978-3-86883-965-4)
2016 by riva Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH, München
Nähere Informationen unter: <http://www.rivaverlag.de>

Inhalt

Vorwort	5
Matcha entdecken	7
Das ist Matcha-Tee	7
Die <i>Camellia sinensis</i>	8
Die Heimat des Matcha	9
Der Schattentee	10
Die Tencha-Produktion	11
Vom Himmelstee zum Matcha	13
Das Matcha-Spektrum	14
Qualitäten und Grade	16
Matcha aufbewahren	18
Die Utensilien für einen perfekten Matcha	19
Die klassische Zubereitung	21
Dr. Matcha	23
Benefits für die Gesundheit	23
Der hochkonzentrierte Reichtum	24
Die Inhaltsstoffe im Überblick	25
Die besondere Matcha-Wirkung	27
Worauf Sie achten sollten	28
Daily Matcha für Gewichtsabnahme und Wohlbefinden	30
So hilft Matcha beim Abnehmen	30
Schneller Morgen-Matcha	33

Zwei Wochen »Daily Matcha« – Ihre Matcha-Challenge	33
Die Challenge-Rezepte	36
Matcha-Wellness	48
Fitmacher Matcha	48
Rezepte für den grünen Energiekick.....	49
Die tägliche 10-Minuten-Matcha-Meditation	55
Detox deluxe	57
Die sanfte Alternative.....	58
Die 7-Tage-Frischekur mit Matcha-Smoothies	59
Die Smoothie-Rezepte	60
Matcha-Beauty	63
Der Experte für Anti-Aging und strahlende Haut.....	65
Die Rezepturen.....	67
Sweet Matcha.....	79
Matcha zum Dessert.....	79
Übersicht verwendeter Quellen	93
Weiterführende Quellen.....	94