

Was Sie in diesem Buch finden

Vorwort	6	Optimale Gestaltung der Mahlzeiten	32
		Drei Mahlzeiten	32
Grundlagen	9	Essenzubereitung	33
Theoretische Einführung	10	Bewusstes Essen	34
Detox – was ist das?	10	Einzelne Organe gezielt entgiften	36
Die fünf Säulen Ihrer Detox-Kur	12	Die wichtigsten Tipps für eine gesunde Detox-Ernährung auf einen Blick	38
Die sieben wichtigsten Player im Detox-Prozess	16	Detox-Rezepte	39
Seien Sie Ihr eigener Gesundheitsmanager	19	Frühstück	39
		Mittagessen	41
		Abendessen	45
		Getränke	48
Ernährung – Hintergründe und Rezepte	21	Detox-Bewegungspraxis zur optimalen Entgiftung	51
Vorbereitung der Detox-Kur	22	Vorbereitendes	52
Das belastet die Verdauung	22	Wirkung der Detox-Übungen	52
Das fördert die Entgiftung	27	Tipps für Ihre Detox-Praxis	53

Praktische Übungen	58	Mentale Entgiftung	102
Detox-Einstimmung	58	Das unterstützt die mentale	
Übungen im Stand	60	Reinigung	103
Übungen im Sitzen	67		
Übung im Vierfüßlerstand	72	Ihr individuelles	
Übung in Seitenlage	74	Detox-Programm	109
Übung in Bauchlage	76	Allgemeines	110
Übungen in Rückenlage	78	Fahrplan für einen Detox-Tag	111
		Fahrplan für ein Detox-	
		Wochenende	112
Körperliche und		Die 14-Tage-Detox-Kur	114
mentale Reinigung	87	Die drei Phasen einer Detox-Kur	116
Einstimmung	88	Ihr Tagesfahrplan für die Detox-Kur	118
Körperpflege	89		
Mund- und Nasenraum	89		
Innere Organe	92		
Haut	95	Stichwortverzeichnis	125
Exkurs: Chemie in Kosmetika	97	Über die Autorin und	
Natürliche Hautpflege	100	den Fotografen	126