

Victoria Boutenko Green for Life

Leseprobe

[Green for Life](#)

von [Victoria Boutenko](#)

Herausgeber: Hans Nietsch Verlag



<http://www.unimedica.de/b17234>

Sie finden bei [Unimedica](#) Bücher der innovativen Autoren [Brendan Brazier](#) und [Joel Fuhrmann](#) und [alles für gesunde Ernährung](#), [vegane Produkte](#) und [Superfoods](#).

Das Kopieren der Leseproben ist nicht gestattet.

Unimedica im Narayana Verlag GmbH, Blumenplatz 2, D-79400 Kandern

Tel. +49 7626 9749 700

Email info@unimedica.de

<http://www.unimedica.de>





ERFAHRUNGS- BERICHTE

Von Rind- und Schweinefleisch zu grünen Smoothies

Diesen Erfahrungsbericht schreibe ich für alle „richtigen Kerle“. Ich war einer von den Typen, die auf die Frage, ob sie ihren Burrito⁸⁷ mit Rind- oder Schweinefleisch mögen, stets antworten: „Beides, und wenn Sie schon dabei sind, machen Sie noch eine Extraportion Käse mit rein.“ Ich bin derjenige, der immer stinksauer wurde, wenn extra Sauce auch extra Geld kosten sollte. Schon der Anblick meiner offenkundig freudigen Erregung vor einem „All you can eat“-Buffet versetzte die Veranstalter in Angst und Schrecken. Ich war die Sorte Mensch, die auf die Frage, welchen Salat sie zu ihrem Steak wünschen, schockiert entgegnete: „Salat? Was soll das denn? Tun Sie mir stattdessen lieber ein paar Chicken Wings mit drauf.“ Und Rocky Road⁸⁸ war für mich nicht bloß eine Eiscremesorte, sondern eine Lebenseinstellung für echte Kerle. Ich liebte dieses Zeug - und es brachte mich um.

Ich war stark übergewichtig und, offen gestanden, schämte ich mich vor mir selbst dafür. Zu dem Zeitpunkt begann meine Frau, sich mit dem Thema „Rohkost“ auseinanderzusetzen. Eine Freundin erzählte ihr von den grünen Smoothies. Sie waren ein bisschen dickflüssig, aber raffiniert lecker. Jede neue Kreation, die meine Frau mir kredenzte,

war erfrischend und eine Augenweide. Damit möchte ich nicht sagen, dass ich von Anfang an begeistert davon war. Aber als ich mich dann entschieden hatte, meiner Gesundheit Priorität einzuräumen, konnte ich mich wirklich dafür erwärmen.

Ich trinke nun seit etwas mehr als drei Wochen grüne Smoothies und fühle mich lebendiger denn je. Neulich bin ich sogar aufgewacht, bevor der Wecker läutete! Und das ist mir jetzt schon ein paar Mal passiert. Ich war noch nie ein „Morgenmensch“ und jetzt wache ich von selbst auf und bin unglaublich energiegeladen. Es ist mir fast ein bisschen unheimlich, dass ich so fit bin, aber es gefällt mir. Doch das Tollste ist, dass ich jetzt richtig Lust auf das gesunde Zeug habe! Je grüner, desto besser! Ich habe viel abgenommen. Ich weiß nicht genau wie viel, aber ich trage jetzt Hosen, die drei (fast vier) Nummern kleiner sind, und ich habe noch nicht vor aufzuhören! Das alles ist immer noch neu für mich, aber ich kann jetzt den Unterschied spüren und werde nicht mehr umkehren. Jetzt habe ich auch endlich die Energie und den Wunsch, Sport zu treiben. Ich weiß, ich werde weiter abnehmen. Das Essen ist nicht nur lecker, sondern es macht auch richtig satt. Deshalb kann ich allen nur raten: „Macht mit!“ Fangt an zu leben! Es funktioniert, es ist toll und es ist das Richtige. Manche sagen, ich sei extrem, ich sage, ich bin (F)ROH. Ein dreifaches Hurra auf Victoria, weil sie uns gesunde Kost und diese köstlichen grünen Smoothies geschenkt hat. Bitte noch mehr davon!

Mr. R. R. V.

Grüne Smoothies helfen, sich auf einen Marathon vorzubereiten

Ich bin nun seit etwas mehr als anderthalb Jahren Rohköstler und seit ein paar Monaten spielen die grünen Smoothies eine große Rolle in meiner Ernährung. Ich trinke fast jeden Tag mindestens einen. Im Augenblick trainiere ich für meinen ersten Marathon. Bevor ich mit dem



Victoria Boutenko

[Green for Life](#)

Grüne Smoothies nach der
Boutenko-Methode
Aktualisierte Neuauflage

224 Seiten, kart.
erschienen 2014



bestellen

Mehr Bücher zu gesund leben und gesunder Ernährung www.unimedica.de