

# JJ Smith Grüne Smoothies

Leseprobe

[Grüne Smoothies](#)

von [JJ Smith](#)

Herausgeber: Riva Verlag



<http://www.unimedica.de/b17579>

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](mailto:info@unimedica.de)

<http://www.unimedica.de>



# Inhalt

Wichtige Anmerkung für die Leser .....	4
<b>Einführung</b>	
Willkommen zur zehntägigen Entgiftungs- und Entschlackungskur mit grünen Smoothies.....	5
<b>1. Kapitel</b>	
Was beinhaltet die zehntägige Entschlackungskur mit grünen Smoothies?.....	10
<b>2. Kapitel</b>	
Warum grüne Smoothies? .....	16
<b>3. Kapitel</b>	
Vorbereitung .....	25
<b>4. Kapitel</b>	
Ablauf der zehntägigen Entgiftungs- und Entschlackungskur mit grünen Smoothies.....	31
<b>5. Kapitel</b>	
Tipps für eine erfolgreiche Entgiftungs- und Entschlackungskur.....	42
<b>6. Kapitel</b>	
Gewichtsreduktion nach der zehntägigen Entgiftungs- und Entschlackungskur .....	51
<b>7. Kapitel</b>	
Fünf Entgiftungsmethoden, die den Detox-Prozess unterstützen .....	67
<b>8. Kapitel</b>	
Häufig gestellte Fragen.....	76
<b>9. Kapitel</b>	
Referenzen .....	83
<b>10. Kapitel</b>	
Erfolgsgeschichten.....	100
<b>11. Kapitel</b>	
Fazit .....	110
<b>Anhang A</b>	
Über 100 Smoothie-Rezepte für verschiedene Zielsetzungen .....	113
<b>Anhang B</b>	
Rezepte für vollwertige, proteinreiche Mahlzeiten .....	150
Die Autorin .....	159



JJ Smith

## Grüne Smoothies

Die 10-Tage-Detox-Kur

160 Seiten, kart.  
erschienen 2015



**bestellen**

Mehr Bücher zu gesund leben und gesunder Ernährung

[www.unimedica.de](http://www.unimedica.de)