



Ruth Moschner

Total Detox – Was Sie schon immer mal loswerden wollten

Mit Ruth Moschner durch den Detox-Dschungel!

Gesund ist das neue Schön! Getreu diesem Motto hat sich die **Fernsehmoderatorin** auf die Suche nach den besten Detox-Methoden gemacht – denn von Detox-Quickie, Intervallfasten oder 180-Grad-Wendung bis hin zu mentalem Detox gibt es für jeden den richtigen Ansatz. Mit **typgerechten, ganzheitlichen Fastenkuren, über 50 Rezepten** sowie **praktischen Tipps** für Digital Detox oder Stressreduktion fühlen auch Sie sich endlich wieder wohl in Ihrem Körper!

Das neue Buch von Ruth Moschner: Highlights auf einen Blick!

- **Typisch Ruth: humorvoll & ehrlich.**

Ruth Moschner moderierte bereits TV-Shows wie „Freitag Nacht News“ (RTL), „Big Brother“ (RTL II) oder „Grill den Henssler“ und „Grill den Profi“ (VOX). Neben ihren zahlreichen Fernsehsendungen ist sie Autorin, hat eine Ausbildung als Fachberaterin für ganzheitliche Ernährung und Gesundheit abgeschlossen und erfreut Fans gesunder Ernährung mit tollen Rezepten auf ihrem Blog einhornfutter.de.

- **Ganzheitlich entgiften:** Von 24h-Detox über Intervallfasten bis hin zu mentalem Entgiften gibt es für jeden den richtigen Ansatz.
- **Großer Typentest mit passenden Fasten-Programmen:** Hier finden Sie verschiedene Detox- und Fasten-Ansätze mit Rezepten, die den Körper reinigen, schlank und gesund machen – ganz auf Ihre individuellen Bedürfnisse zugeschnitten.
- **Leckere Detox-Rezepte – von Ruth höchstpersönlich:** Die 50 einfach umsetzbaren Rezepte, von Ruth Moschner selbst entwickelt und getestet, garantieren ganz viel Genuss.
- **Kreatives Layout:** Ein Buch, das einfach Spaß macht: einzigartiges Design mit vielen Fotos von Ruth Moschner und wunderschöner Foodfotografie.

?Befreien Sie sich von unnötigem Ballast! Ruth Moschner zeigt Ihnen, wie Sie mit gesunder Ernährung und alltagstauglichen Ratschlägen rundum glücklich durchs Leben gehen.



Ruth Moschner

Total Detox – Was Sie schon immer mal loswerden wollten

ISBN 978-3-8310-3759-9
192 Seiten, 183 x 227 mm
Mit farbigen Fotos
€ 16,95 (D) / € 17,50 (A)