## DK Verlag (Hrsg.), Fleur Boschel

# Nur Wasser, kein Fett

# 14 schnelle Routinen für Lymphe und Faszien - gegen Schwellungen, Cellulite und schwere Beine. Lymphdrainage für zu Hause

**Unkomplizierte Lymphaktivierung für alle!**
• Schnelle **Lymphdrainage für zu Hause** : In wenigen Minuten täglich zu einem leichteren Körpergefühl
• Einfach umsetzbar: **14 Lymphdrainage-Übungen** à 10 Minuten mit Schritt-für-Schritt-Bildern
• **Wassereinlagerungen in den Beinen** , im Gesicht oder im Bauch: Wirksame Routinen für jede Problemzone
• Ganzheitliche Benefits: **Lymphmassagen** formen den Körper, lockern Faszien und stärken das Immunsystem

**Das Lymphsystem anregen – einfach und effektiv**
Schwere Beine, geschwollenes Gesicht oder aufgeblähter Bauch: Schwellungen am Körper sind meistens keine Fettansammlungen, sondern Wassereinlagerungen. In diesem **Lymphdrainage-Buch** erfährst du, wie du dein **Lymphsystem anregen** , dein Gewebe entstauen und so **Wassereinlagerungen im Körper** nachhaltig loswerden kannst. **14 Routinen** zeigen dir, wie du mit gezielten Handgriffen **Lymphmassage selber machen** und dabei Gesicht, Bauch, Arme und Beine sichtbar straffen kannst. Zudem hilft **Lymphdrainage** auch nachweislich bei PMS, Müdigkeit, Verdauungsproblemen und der **Lipödem-Behandlung** . Ein echter Gamechanger für Frauen, die sich wohler in ihrem Körper fühlen möchten!

**Wassereinlagerungen loswerden: 14 Lymphdrainage-Massagen zum Selbermachen**

**DK Verlag (Hrsg.), Fleur Boschel**

**Nur Wasser, kein Fett**

**14 schnelle Routinen für Lymphe und Faszien - gegen Schwellungen, Cellulite und schwere Beine.**

**Lymphdrainage für zu Hause**

ISBN 978-3-8310-5556-2
208 Seiten, 170 x 217 mm
Mit farbigen Grafiken und Illustrationen
€ 20,00 (D) / € 20,60 (A)
Erscheint am 29.03.2027