



Wer schön sein will, muss richtig essen! Das Buch zeigt, wie Beauty-Food zu mehr Vitalität und einem rundum guten Aussehen verhilft. Die einzigartige Kombination aus kompakten Hintergrundinfos, praktischen Ernährungstipps für jedes Alter und mehr als 100 Skin-Food-Rezepten entpuppt sich als wirksamer Schönheitshelfer. Hier steht alles über gesunde Ernährung – und dazu gibt's Menüpläne für Spezialthemen wie Anti-Aging.

Los geht das kulinarische Beauty-Programm mit einer reinigenden Detox-Kur, in der schädigende Giftstoffe vom Speiseplan gestrichen werden. Anschließend werden alle Superfoods mit ihren enthaltenen Nährstoffen und ihrer verschönernden Wirkung vorgestellt. Denn zur Verbesserung der verschiedenen Problembereiche ist die Auswahl der richtigen Lebensmittel entscheidend – sie leistet einen wichtigen Beitrag zur wahren Schönheit. Wussten Sie zum Beispiel, dass Zimt ein effektiver Helfer im Kampf gegen hartnäckige Cellulite ist?

Einwöchige Menüplaner gehen bestimmten Schönheitsmakeln gezielt an den Kragen, sie stärken schwache Nägel oder reparieren brüchiges Haar. Die leckeren und gesunden Rezepte fürs Frühstück, für zwischendurch, fürs Abendessen, den Süßhunger oder den Durst sorgen für mehr „Glow“ im Leben und machen die Ernährungsumstellung ganz einfach. Heidelbeer-Chia-Pfannkuchen, Granatapfelsalat, Thai-Nudelsuppe, Gojibeeren-Cheesecake und Kokossmoothie beweisen: Schönheit geht eindeutig durch den Magen und kommt tatsächlich von innen.

Fiona Waring ist Ernährungsberaterin mit über 25 Jahren Berufserfahrung. In ihrer Praxis für Ernährungstherapie und -beratung lebt sie ihren Ansatz, dass Ernährung genussvoll, praktikabel und an den individuellen Lebensstil und die Bedürfnisse jedes Einzelnen angepasst sein muss. Als Naturheilpraktikerin liegt es **Tipper Lewis** am Herzen, zu vermitteln, wie sich Gesundheit und Wohlbefinden durch naturheilkundliche Ansätze verbessern lassen. **Susan Curtis** hat bereits mehrer Bücher im Bereich Naturheilkunde veröffentlicht. Bei *Neal's Remedies*, dem renomierten britischen Naturkosmetikhersteller, leitet sie den Bereich natürlich Gesundheit.

ISBN

256 Seiten, 204 x 243 mm

Ca. 320 Farbfotografien und Illustrationen

€ 0,00 (D) / € 20,60 (A)

DK Verlag Dorling Kindersley Presse- und Öffentlichkeitsarbeit

Jenifer Witte • Arnulfstraße 124 • 80636 München

Telefon: ++49/89/ 44 23 26-241 • Fax: ++49/89/ 44 23 26-410 • E-Mail: presse@dk-germany.de

Im Falle einer Besprechung bitten wir um einen Beleg. Vielen Dank im Voraus.