



## Ruth Moschner

### Total Detox – Was Sie schon immer mal loswerden wollten

*„Icke, aka Frollein Ruth Isabel Moschner, bin seit Jahren ein großer Fan des ganzheitlichen Fastens. Phasenweise tue ich es zweimal pro Jahr. Nicht immer gerne, vorzugsweise im Frühling, um den ausgepowerten Winterkörper wieder TÜV-tauglich zu machen, und im Herbst, bevor das große Fressen der Vorweihnachtszeit beginnt und alle völlig am Durchdrehen sind vor lauter Stress. Meine Rezepte habe ich mir meist selbst ausgedacht. Ich war nie richtig zufrieden mit dem, was der Markt so anbietet. Mir fehlte immer das Ganzheitliche, eine echte, ernstgemeinte basenüberschüssige Linie, das Drumherum, die Ehrlichkeit, die helfende Hand bei Heißhunger und Entgiftungskrisen.“*



Gesund ist das neue schön! Getreu diesem Motto hat Ruth Moschner sich auf die Suche nach den besten Fasten-Methoden gemacht – denn von 24h-Detox über ein 4-Wochen-Programm bis hin zu mentalem Detox gibt es für jeden den richtigen Ansatz. Die bekannte Fernsehmoderatorin zeigt, dass Diätwahn und Trendgehabche keine Rolle spielen und weiß aus eigener Erfahrung, wie lang und steinig der Weg zum persönlichen Wohlfühl sein kann. Mit ihrem neuen Buch begegnet sie dieser Suche auf ihre typische charmant-humorvolle Art. Als **ausgebildete Fachberaterin für ganzheitliche Ernährung und Gesundheit** erklärt sie fundiert unterschiedliche Methoden und Detox-Ansätze, beschreibt, worauf es wirklich ankommt und wie man sich Heißhungerattacken und sonstigem Ballast in Körper und Geist entledigt. Die über **50 Rezepte** wurden von der Autorin selbst entwickelt und getestet. Sie machen die Detox-Methoden – von Intervallfasten bis zum Wochenend-Detox – auch auf dem Teller schmackhaft und ihre lockere Art macht das Entschlacken gleich viel leichter!

#### **Aus dem Inhalt des Buches:**

Ruth Moschners persönlicher Detox-Plan (mit Typen-Test) sowie verschiedene Detox-Ansätze mit Rezepten, die den Körper reinigen und schlank und gesund machen und halten (von Chia-Beeren-Müsli und Buchweizen-Pancakes über Pellkartoffeln mit Senfsauce bis zu Blumenkohl mit Kürbis-Hummus).

- Intervallfasten
- Der Quickie – 24 Stunden
- Shortie – Ein Wochenende mit mir
- Kurz-Detox – 7 Tage
- 180 Grad – 4 Wochen für ein besseres Bauchgefühl
- Mentaler Detox

## 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)

**DK Verlag Dorling Kindersley Presse- und Öffentlichkeitsarbeit**

Ira Zeitzen • Arnulfstraße 124 • 80636 München

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

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