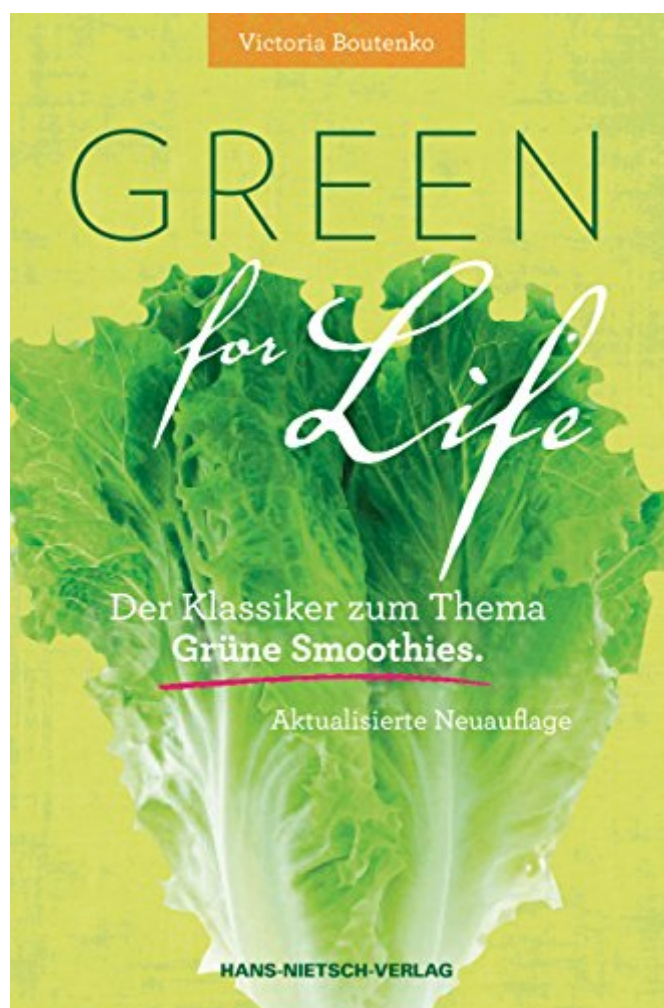


## Green for Life: Grüne Smoothies nach der Boutenko-Methode - Aktualisierte Neuauflage (13.08.2014) (German Edition) PDF



Donwload



Read Online

Green for Life: Grüne Smoothies nach der Boutenko-Methode - Aktualisierte Neuauflage (13.08.2014) (German Edition) by Victoria Boutenko ISBN B007TN04N4  
Grüne Smoothies  
Das Fitnessprogramm für Körper, Geist und Seele

Smoothies aus Früchten und Wurzelgemüse sind derzeit Trend und werden im Supermarkt oder im Naturkostladen angeboten. Grüne Smoothies sind allerdings etwas Neues. Dieser Wundertrank enthält Ballaststoffe, hochwertige Proteine, Vitamine, Mineralstoffe, Spurenelemente, Enzyme und Antioxidanzien – alles also, was der menschliche Körper braucht – in einer großen Fülle. Grüne

Smoothies werden aus grünem Blattgemüse und anderem Gemüse, Kräutern und Früchten in einem Mixer zubereitet. Wir können auch dann von ihnen profitieren, wenn wir sie ergänzend zu einer »normalen« Ernährung genießen. Und sie eignen sich hervorragend für eine Entgiftungs- und Reinigungskur im Frühjahr.

Auf die Bedeutung des grünen Blattgemüses stieß Victoria Boutenko, als sie die Ernährungsgewohnheiten unserer nächsten Verwandten – der Schimpansen – untersuchte, deren Speiseplan zu mehr als einem Drittel grüne Blätter enthält. Weiterhin stellte sie fest, dass Smoothies die beste Möglichkeit für uns Menschen sind, grünes Blattgemüse zu uns zu nehmen, denn sie sind vollwertig und leicht verdaulich, sie sind frisch und voller Energie und können jederzeit schnell zubereitet werden.

## **Green for Life: Grüne Smoothies nach der Boutenko-Methode - Aktualisierte Neuauflage (13.08.2014) (German Edition) Review**

This Green for Life: Grüne Smoothies nach der Boutenko-Methode - Aktualisierte Neuauflage (13.08.2014) (German Edition) book is not really ordinary book, you have it then the world is in your hands. The benefit you get by reading this book is actually information inside this reserve incredible fresh, you will get information which is getting deeper an individual read a lot of information you will get. This kind of Green for Life: Grüne Smoothies nach der Boutenko-Methode - Aktualisierte Neuauflage (13.08.2014) (German Edition) without we recognize teach the one who looking at it become critical in imagining and analyzing. Don't be worry Green for Life: Grüne Smoothies nach der Boutenko-Methode - Aktualisierte Neuauflage (13.08.2014) (German Edition) can bring any time you are and not make your tote space or bookshelves' grow to be full because you can have it inside your lovely laptop even cell phone. This Green for Life: Grüne Smoothies nach der Boutenko-Methode - Aktualisierte Neuauflage (13.08.2014) (German Edition) having great arrangement in word and layout, so you will not really feel uninterested in reading.