Liebe Leserinnen, liebe Leser!

Haben Sie auch das Bedürfnis, wieder etwas mehr für sich und Ihren Körper zu tun und Energie zu tanken? Den Wunsch hatte ich z. B. direkt nach Silvester. Nach den Feierlichkeiten, einer stressigen Zeit vorher und einigen Tagen mit zu viel ungesunden Speisen verlangte mein Körper nach einer ordentlichen Vitaminspritze. Er sehnte sich nach neuer Energie, um den Stoffwechsel auf Trab zu bringen und zu reinigen. Viel Zucker, Fett, Alkohol, Stress und Bewegungsmangel sind für unseren Körper auf Dauer nicht zuträglich. Wir nehmen dabei auch zu viele Fremdstoffe zu uns, die der Körper eigentlich nicht benötigt. Unsere Entgiftungsorgane – Leber, Nieren und Darm – haben jede Menge zu tun und schaffen es gar nicht, diese Giftstoffe richtig abzubauen. Die Galle ist schwer beschäftigt, der Darm wird träge und reagiert mit Magen-Darm-Beschwerden.

Mit meinem Programm »Detox ganz Grün« bekommt Ihr Körper reichlich gute Inhaltstoffe: Er kann entgiften, entschlacken und die Verdauung wird anregt. Enthält der Speiseplan viele grüne Lebensmittel, geht das besonders gut und wirksam.

Viel Freude beim Detoxing!
Ihre Iris Lange-Fricke

Das Rezept zum Cover-Motiv finden Sie auf Seite 101.

aus: Lange-Fricke, Detox ganz grün (ISBN 9783830483977) © 2015 Trias Verlag