

CHANTAL-FLEUR SANDJON

ABNEHMEN MIT SMOOTHIES

Natürlich schlank
mit den Power-Drinks

RATGEBER GESUNDHEIT



dem Jo-Jo-Effekt. Die Kalorien- und Nährstoffdrosselung während der Diät bewirkt, dass die verlorenen Pfunde danach mit vielen weiteren im Schlepptau zurückkommen, siehe dazu auch ab [≥](#).

Das Smoothie-Programm dieses Buches ist anders als andere Diäten:

- Es ist genussreiches Abnehmen im Rahmen eines bewussten Lebensstils.
- Es fördert die Lust auf eine langfristig gesunde Ernährungsweise.
- Statt gegen die Natur arbeiten Sie mit ihr.
- Statt Hungerkur oder Jo-Jo-Effekt bieten Ihnen die Trinkmahlzeiten und Detox-Gerichte reichlich Vitalstoffe.

Außerdem lässt sich das Programm auf Ihre Bedürfnisse abstimmen, beginnen Sie daher am besten mit dem Test ab [≥](#).



Ein herrliches Lebensgefühl: Sich rundum wohl im eigenen Körper fühlen.

Gleich vorab: Fünf Argumente für das Smoothie-Programm

Was das Abnehmen auf die hier vorgestellte Weise so leicht und so erfolgreich macht, lässt sich in fünf Punkten zusammenfassen.



Das Rezept für diesen köstlichen Mango-Smoothie finden Sie auf [≥](#).

1. Vitalstoff- statt Kalorienbomben

Die Mikronährstoffe Vitamine, Mineralien und Spurenelemente wirken als Stoffwechsellurbo auf Ihren Körper. Außerdem füllen sie Ihre Vitalstoffreserven auf und geben Ihrem Körper all die Substanzen, die er - gerade beim Abnehmen - wirklich braucht. Smoothies beheben daher eine der Hauptursachen für Heißhungerattacken oder scheinbar nicht enden wollenden Appetit: Bei einseitiger Ernährung oder Diäten versorgen Sie Ihren Körper zwar mit ausreichend oder gar zu vielen Makronährstoffen (Fett, Eiweiß und