

DR. CHRISTIAN GUTH | BURKHARD HICKISCH

GRÜNE SMOOTHIES

Die gesunde Mini-Mahlzeit
aus dem Mixer

DER
BESTSELLER

über 100.000
mal verkauft

G|U

RATGEBER GESUNDHEIT

Von der idealen Versorgung, wie sie der grüne Smoothie bietet, und den tollen neuen Aromen kann der Körper nicht genug kriegen. Immer öfter verlangt er nach gesunder, natürlicher Nahrung. Viele Menschen berichten auch davon, dass sie nicht mehr so viel Appetit auf Kaffee haben, dass sie weniger Süßes essen, ihnen Fleisch nicht mehr richtig schmeckt und dass sogar das Rauchen seinen Reiz verloren hat.

Wenn Sie den grünen Schatz für sich entdecken, geschieht die Umstellung auf eine natürlichere Ernährung nicht über Regeln und gute Vorsätze, sondern über die unmittelbaren Bedürfnisse des Körpers. Das ist ein entscheidender

Unterschied, denn Sie müssen sich nicht »zwingen«. Sie trennen sich stattdessen fast nebenbei von ungesunden Gewohnheiten und dick machenden Lieblingslebensmitteln, die mit den wohltuenden Wirkungen des grünen Smoothies nicht harmonieren. Oft hören wir, dass jemand überrascht feststellt: »Das brauche ich ja schon lange nicht mehr!«

Mit dem grünen Smoothie können wir vitalstoffreiche Nahrung in einem vorher ungekannten Ausmaß zu uns nehmen und auf diese Weise unsere Leistungsfähigkeit und unser Wohlbefinden steigern.

Immer satt und glücklich

Würde es den grünen Smoothie nicht geben, müsste man ihn erfinden. Er ist ein optimaler Lieferant von Vitalstoffen und ein hochkarätiges, köstliches Genussmittel. Wir haben die Erfahrung gemacht, dass uns nur das dauerhaft befriedigt, was uns wirklich schmeckt. Leider essen und trinken deshalb sehr viele Menschen immer wieder die gleichen Lebensmittel - jene, die sich im Alltag »bewährt« haben. Dadurch bekommt der Körper meist eine sehr einseitige Auswahl an Nährstoffen. Hier tritt der grüne Smoothie auf den Plan: Er überrascht Sie mit immer neuen Geschmackserlebnissen und regt Sie zu

immer neuen Variationen an. So bekommt Ihr Körper eine große Vielfalt an Nährstoffen, die essenziell sind für Fitness, Wohlbefinden und gutes Aussehen. Ihr Geschmackssinn wird nach und nach so viel Gefallen an den natürlichen, frischen Lebensmitteln und auch an den aromatischen Extrazutaten bekommen, dass Ihnen bald schon beim Geräusch des Mixers das Wasser im Mund zusammenläuft!

DER ZAUBERTRANK

FÜR DIE GANZE FAMILIE



Der grüne Smoothie ist für Menschen jeden Alters und in jeder Lebenslage geeignet. Viel Vergnügen beim gemeinsamen Zubereiten und Ausprobieren!