

DIY Detox

77 x Einfach entgiften



Eine bunte Palette von schnellen, reinigenden Methoden, die jedem Körper guttun.

Entgiften und den Körper von Schlacken und sonstigen Abfallstoffen befreien leistet einen wesentlichen Beitrag zur Gesunderhaltung des Körpers.

77 super Tipps fürs Detoxen mit natürlichen Mitteln gibt die Schweizer Autorin in knapper und kompetenter Form. Dabei ordnet sie jeder Tageszeit verschiedene wirksame Methoden zu. So hilft Ölziehen am Morgen, während Nüsse anstelle von Süßigkeiten am Nachmittag empfehlenswert sind.

KATI MEKLER ist Detox-Coach aus Zürich. Die 34-Jährige war früher süchtig nach Schokolade, hatte einen Reizdarm, chronische Magenschmerzen und 17 kg Übergewicht. Heute hilft Kati mit ihrem Online-Detox-Programm, Einzelcoachings und Workshops anderen bei der Ernährungsumstellung und dem Entgiften ihres Körpers. Dabei werden besonders auch die emotionale Seite und das Stresslevel genau angeschaut.

KONTAKT ZUR AUTORIN:

Detox Your Life
Kati Mekler
Holbeinstrasse 20
CH-8008 Zürich
Tel.: +41(0) 76 604 50 18
Email: kati@detox-your-life.com
Blog: www.detox-your-life.com



Kati Mekler
DIY Detox
77 x Einfach entgiften
Format: 14,5 x 18 cm
Flexocover, 64 Seiten,
Fadenheftung,
durchgehend vierfärbig,
viele Fotos
ISBN: 978-3-99025-240-6
Preis: € 7,90

PRESSEKONTAKT & MATERIALBESTELLUNG

Freya Verlag GmbH, presse@freya.at, +43 732 781108-0

Wir bitten herzlich um Erwähnung des Titels und freuen uns sehr, wenn Sie ein Belegexemplar anfordern. Abdruck honorarfrei bei Nennung des Verlags.