

Die Für-immer-schlank-Formel



GESUND UND SCHLANK!

Eine Fülle von schnellen, reinigenden Methoden, die jedem Körper guttun und die Kilos purzeln lassen!

Grüne Smoothies und Detox-Juices am Morgen, Obst niemals als Nachspeise, da es den Verdauungstrakt viel schneller durchläuft als die Hauptspeisen, nur ein konzentriertes Lebensmittel pro Essen – das sind nur einige Tipps der Detox-Queen aus Zürich. Welche Detox-Booster außer Flohsamenschalen es noch gibt und was man tun kann, wenn der Heißhunger einen immer wieder überfällt, wird in diesem umfangreichen Ratgeber ebenso ausführlich behandelt wie der perfekte Detox-Tag.

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
Die Für-immer-schlank-Formel
Abnehmen und schlank bleiben mit Detox. Ohne Hungern.
Format: 14,5 x 22 cm
Hardcover, 312 Seiten,
Fadenheftung,
ISBN: 978-3-99025-271-0
Preis: € 19,90

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.

