



BARBARA HEINER

DETOX

GANZHEITLICH ENTGIFTEN

Von Mini-Kur bis 2-Wochen-Programm





Was Sie in diesem Buch finden

Vorwort	6	Optimale Gestaltung der Mahlzeiten	32
		Drei Mahlzeiten	32
		Essenzubereitung	33
		Bewusstes Essen	34
		Einzelne Organe gezielt entgiften	36
		Die wichtigsten Tipps für eine gesunde Detox-Ernährung auf einen Blick	38
		Detox-Rezepte	39
		Frühstück	39
		Mittagessen	41
		Abendessen	45
		Getränke	48
		Detox-Bewegungspraxis zur optimalen Entgiftung	51
		Vorbereitendes	52
		Wirkung der Detox-Übungen	52
		Tipps für Ihre Detox-Praxis	53
Grundlagen	9		
Theoretische Einführung	10		
Detox – was ist das?	10		
Die fünf Säulen Ihrer Detox-Kur	12		
Die sieben wichtigsten Player im Detox-Prozess	16		
Seien Sie Ihr eigener Gesundheits- manager	19		
Ernährung – Hintergründe und Rezepte	21		
Vorbereitung der Detox-Kur	22		
Das belastet die Verdauung	22		
Das fördert die Entgiftung	27		



Praktische Übungen	58	Mentale Entgiftung	102
Detox-Einstimmung	58	Das unterstützt die mentale	
Übungen im Stand	60	Reinigung	103
Übungen im Sitzen	67		
Übung im Vierfüßlerstand	72	Ihr individuelles	
Übung in Seitenlage	74	Detox-Programm	109
Übung in Bauchlage	76	Allgemeines	110
Übungen in Rückenlage	78	Fahrplan für einen Detox-Tag	111
		Fahrplan für ein Detox-	
		Wochenende	112
Körperliche und		Die 14-Tage-Detox-Kur	114
mentale Reinigung	87	Die drei Phasen einer Detox-Kur	116
Einstimmung	88	Ihr Tagesfahrplan für die Detox-Kur	118
Körperpflege	89		
Mund- und Nasenraum	89		
Innere Organe	92	Stichwortverzeichnis	125
Haut	95	Über die Autorin und	
Exkurs: Chemie in Kosmetika	97	den Fotografen	126
Natürliche Hautpflege	100		