

STEFANIE REEB

*well*CUISINE

SCHÖN & GESUND

REZEPTE UND BEAUTY-TIPPS FÜR STRAHLENDES AUSSEHEN

FOTOGRAFIEN VON

THOMAS LEININGER

KNAUR 
BALANCE

INHALT

6	WAHRE SCHÖNHEIT KOMMT VON INNEN	50	TEIL 2 SCHÖNHEITSREZEPTE FÜR INNEN UND AUSSEN
9	ÜBER DIESES BUCH	52	SCHÖN&WACH Frühstücksrezepte für einen strahlenden Start in den Tag
10	TEIL 1 WISSEN MACHT SCHÖN	70	SCHÖN&SATT Hauptgerichte, die Bauch und Seele glücklich machen
12	WIR KÖNNEN UNSERE GENE SCHÖN ESSEN	88	SCHÖN&LEICHT Salate und Suppen für den kleinen Hunger
18	SAUER MACHT HÄSSLICH	110	SCHÖN&SCHNELL Snacks und Kleinigkeiten für genussvolle Momente zwischendurch
20	SCHÖNHEITSHELFER AUS DER NATUR	122	SCHÖN&DURSTIG Smoothies, Limonaden und Lassis mit Beauty-Potenzial
22	HORMONE MÖGEN GUTE NAHRUNG	138	SCHÖN&SÜSS Süßigkeiten und Desserts, die einfach glücklich machen. Denn nur wer glücklich ist, ist wahrhaft schön!
28	ENTGIFTEN ERSETZT DIE ANTIFALTEN-CREME	156	SCHÖN&STRAHLEND Natürliche Körperpflege für einen rosigen Teint, glatte Haut und seidiges Haar
42	FUTTER FÜR DIE SCHÖNHEIT	186	REGISTER
		190	AUTORIN&FOTOGRAF
		192	DANKE&IMPRESSUM