



Iris Lange-Fricke

Glow-Food

STRAHLEND SCHÖN DURCH RICHTIGE ERNÄHRUNG

JAN THORBECKE VERLAG

*Glow-Food - Strahle von innen heraus
mit der Beauty-Ernährung* 7

<i>Einleitung</i>	8
Schönheit zum Essen	8
Basisch macht schön und bringt uns zum Leuchten	9
Was schadet unserem Glow?	9
Zucker macht uns fahl und lässt uns altern	10
Stress - der Schönheitskiller	10
Ist der Darm in Balance, strahlen wir das aus	11
Glow-Kur als Figurformer und für mehr Strahlkraft	11
Die 7-Tage-Glow-Kur	12
Yoga und Bewegung entspannen und machen schön	13
Die Woche ist vorbei, was nun?	13
Essen Sie nach der 80:20 Regel	14
Die Top-Beauty-Inhaltsstoffe	14

Frühstück, Smoothies & Drinks 18

<i>Kalte & warme Köstlichkeiten</i>	44
Salate	46
Suppen	60
Fisch & Fleisch	70
Getreide & Hülsenfrüchte	80

Beauty-Party-Rezepte - Snacks und Süßes 92

Register	118
Die Autorin/Die Fotos	120