

MICHAELA KIENZ

Beauty Food

55 REZEPTE,
DIE SCHÖN UND GLÜCKLICH MACHEN

FOTOGRAFIERT VON EILEEN GRUSCHKA

Hölker Verlag

Inhalt

VORWORT 6

BEAUTYFOOD 8

MEINE TIPPS FÜR EIN
GLÜCKLICHES KÖRPERGEFÜHL 10

WICHTIGE VITALSTOFFE
FÜR DEINE SCHÖNHEIT 16

MEINE BEAUTYFOOD-KÜCHE 22

FRÜHLING 28

SOMMER 60

HERBST 90

WINTER 120