

LET'S JUICE MIT SOPHIE

Power für den Darm - Klarheit für den Geist.



Bielefeld - Saft für Saft hin zu mehr Kraft! Wie geht das? Ist es so einfach wie es klingt? Sophie von Gallwitz - erster und einziger Health- und Juice-Coach im deutschsprachigen Raum - zeigt auf erfrischend wohltuende Art, wie wir mit der Juicing-Methode Energie, Balance und Immun-Power in unserem Leben zurückgewinnen. Ganz einfach und lecker! Sie weiß, wovon sie schreibt, denn ihre ganz persönliche Geschichte zeigt auf, wie sie sich mit Juicing und einer einhergehenden Rückverbindung zur Natur vom Burnout wieder zurück in die Kraft führte. Lassen wir uns rechtzeitig vom Saft-Geschmack inspirieren und holen uns die ganze Fülle an hochwertigen Genüssen in unser Leben. Power für den Darm - Klarheit für den Geist.

Das wunderschön gestaltete Buch „Let`s Juice mit Sophie“ vermittelt Hintergründe rund um Gesundheit, Nachhaltigkeit, Nahrung und Ernährung. Saft oder Smoothies? Auch das wird behandelt. Sophie`s Juicing-Methode bietet vielseitige Saft-Rezepte, Inspiration, Geschmackserlebnisse und ermöglicht den kreativen und leichten Einstieg in ein saftiges Leben mitten im Alltag - für zu Hause und unterwegs. Der Rezeptphantasie sind keine Grenzen gesetzt, die Kombinationsmöglichkeiten unterschiedlicher Früchte, Gemüsesorten, Nüsse und Samen sind vielfältig. Ist Juicing erst einmal im Freundeskreis integriert, geht der Rezepte-Tausch auch schon los. Ran an den Entsafter - für gesunden Genuss und Power im Leben. Let`s juice mit dem ersten Juice-Coach Deutschlands - jetzt für Zuhause!

Du bist, was Du isst

In unserer heutigen schnelllebigen und Kräfte raubenden Zeit kennen wir alle - mehr oder weniger - das Gefühl von Müdigkeit, Unwohlsein, Gewichts- oder Darmproblemen und seelischer Unausgeglichenheit. Dazu kommen oft Nahrungsmittelunverträglichkeiten, Beeinträchtigungen durch Umweltverschmutzung und häufig unsere ungesunde nährstoffarme Fleisch- und Convenience Food „fressende“ Lebensweise. Jeder Mensch entscheidet für sich, was oben rein kommt, was ihm gut tut oder eben auch nicht. Wenn wir also ständig Mist essen, trinken und denken, vergiften wir auf Dauer auch unser inneres Milieu.

Die Zunahme von Zivilisationskrankheiten ist ein deutlicher Hinweis auf unzureichende Mikronährstoffmittelzufuhr in unserer Gesellschaft. Schluss damit. Lebendige Nahrung und positive Gedanken laden den Organismus auf - voll im Saft - es ist Zeit für ein neues Lebensgefühl, für eine leichte und sinnliche Art, zusätzliche Nährstoffe aufzunehmen.

Saft schenkt Kraft

Mit Sophie gelingt ein saftiger Neustart! Es gilt, sich neu zu sortieren und ungeliebte Ernährungsmuster loszuwerden. Let's juice! Saftmachen ist easy! Juicing ist kein Trend, Juicing ist eine Methode, die einen tiefgreifenden Heilungsprozess für Körper und Geist mit sich bringen kann. Die schonende Zubereitung von kaltgepressten Obst- und Gemüsesäften in speziell entwickelten Entsaftern - den Slow-Juicern - ist eine gute Methode, sich in Balance zu bringen. Frische, rohe Säfte ermöglichen Erholung und Stärkung für den Darm sowie Klarheit und Frische für den Geist. Der Organismus wird in nur wenigen Minuten mit zahlreichen Enzymen, Vitaminen und Mikronährstoffen geflutet, die Zellen und Sinne umspült mit lebendiger, pflanzlicher Basen-Power: Vom Paradies direkt in den Mund - und das alles kalorienarm.

Wer meint, genug immunstärkende Stoffe mit seiner „normalen“ Nahrung zu sich zu nehmen, darf sicher sein, beim Saft ist der Nährstoffgehalt deutlich höher. Wer bitte frühstückt denn beispielsweise eine Gurke, zwei Äpfel, eine Limette und zwei Stangen Sellerie?

www.letsjuice.de

Sophie von Gallwitz
Let's Juice mit Sophie
Power für den Darm - Klarheit für den Geist
Aurum in der J. Kamphausen Mediengruppe
ca. 216 Seiten, Klappenbroschur
EUR 16,95 (D); EUR (A) 17,50
ISBN 978-3-95883-070-7

Erscheinungstermin: April 2016