



# **Der Beauty Detox Plan: Iss dich schön, schlank und glücklich und gib deinem Körper alles, was er braucht**

*Kimberly Snyder*

**Der Beauty Detox Plan: Iss dich schön, schlank und glücklich und gib deinem Körper alles, was er braucht** Kimberly Snyder

Das Buch ist neu. Wurde nie benutzt, da es zweimal geschenkt wurde. Es sehr zu empfehlen

## **Downloaden und kostenlos lesen Der Beauty Detox Plan: Iss dich schön, schlank und glücklich und gib deinem Körper alles, was er braucht Kimberly Snyder**

---

320 Seiten

Kurzbeschreibung

Die Ernährungsberaterin der Stars

Ernährungscoach Kimberly Snyder berät Stars wie Drew Barrymore, Dita von Teese oder Olivia Wilde in Ernährungsfragen. Drew Barrymore schwört auf Kimberley Snyder: „I don't like to diet, I like to eat right and that's what Kim's philosophy is all about. She is brilliant.“

Kimberlys Grundansatz: bewusst ernähren, am besten gluten- und lactosefrei. Um konkrete Beauty-Resultate zu sehen, muss die Ernährung allerdings langfristig umgestellt werden. Ihr Fokus liegt auf Bio-Obst und -Gemüse. Als echte Schönmacher empfiehlt sie zum Beispiel Ananas: Die regt die Produktion von Kollagen im Körper an. Gegen Akne-Attacken helfen Zwiebeln, weil sie die Leber beim Entgiften unterstützen. Und Bananen beugen durch ihren Kalium- und Biotin-Gehalt Augenringen vor. Kultstatus hat in den USA ihr „Glowing Green Smoothie“ aus Salat, Spinat und Sellerie, für einen strahlenden Teint.

Das Buch besteht aus zwei Teilen: Step 1: Basiswissen zur Beauty-Detox-Strategie und Step 2: Konkrete Ernährungspläne für Kimberlys 3-Phasenmodell: 1. Blühende Schönheit (Startphase), 2. Strahlende Schönheit (Konsolidierung), 3. Wahre Schönheit (höchstes Level) mit detaillierten Ernährungsplänen

Über den Autor und weitere Mitwirkende

Kimberly Snyder ist DIE Ernährungsberaterin der Hollywood-Prominenz. Nach ihrem Studium an der Georgetown Universität in Washington D. C. bereiste sie als Backpackerin die Welt. Sie besuchte mehr als 50 Länder auf 6 Kontinenten, wobei sie die unterschiedlichsten Ernährungsweisen und Schönheitsgeheimnisse kennen lernen durfte. Snyder ist ausgebildete Klinische Ernährungsberaterin und Food- und Beauty-Expertin für Good Morning America, InStyle, USA Today, US Weekly und viele andere Fernsehformate und Zeitschriften. Auf Facebook hat sie über 135.000 Follower, ihre Website und ihr Blog sind zwei der bestbesuchten Internetseiten zum Thema Schönheit und gesunde Ernährung.

Download and Read Online Der Beauty Detox Plan: Iss dich schön, schlank und glücklich und gib deinem Körper alles, was er braucht Kimberly Snyder #N5TUQXD4GSB

Lesen Sie Der Beauty Detox Plan: Iss dich schön, schlank und glücklich und gib deinem Körper alles, was er braucht von Kimberly Snyder für online ebookDer Beauty Detox Plan: Iss dich schön, schlank und glücklich und gib deinem Körper alles, was er braucht von Kimberly Snyder Kostenlose PDF d0wnl0ad, Hörbücher, Bücher zu lesen, gute Bücher zu lesen, billige Bücher, gute Bücher, Online-Bücher, Bücher online, Buchbesprechungen epub, Bücher lesen online, Bücher online zu lesen, Online-Bibliothek, greatbooks zu lesen, PDF Beste Bücher zu lesen, Top-Bücher zu lesen Der Beauty Detox Plan: Iss dich schön, schlank und glücklich und gib deinem Körper alles, was er braucht von Kimberly Snyder Bücher online zu lesen. Online Der Beauty Detox Plan: Iss dich schön, schlank und glücklich und gib deinem Körper alles, was er braucht von Kimberly Snyder ebook PDF herunterladenDer Beauty Detox Plan: Iss dich schön, schlank und glücklich und gib deinem Körper alles, was er braucht von Kimberly Snyder DocDer Beauty Detox Plan: Iss dich schön, schlank und glücklich und gib deinem Körper alles, was er braucht von Kimberly Snyder MobipocketDer Beauty Detox Plan: Iss dich schön, schlank und glücklich und gib deinem Körper alles, was er braucht von Kimberly Snyder EPub