

HANNAH FREY

INNER GLOW

*Das ganzheitliche
28-Tage-Programm
für mein
strahlendes Ich*

Die besten
Rezepte für
mein Retreat
zu Hause



G|U

Unsere eBooks werden auf kindle paperwhite, iBooks (iPad) und tolino vision 3 HD optimiert. Auf anderen Lesegeräten bzw. in anderen Lese-Softwares und -Apps kann es zu Verschiebungen in der Darstellung von Textelementen und Tabellen kommen, die leider nicht zu vermeiden sind. Wir bitten um Ihr Verständnis.

Impressum

© eBook: GRÄFE UND UNZER VERLAG GmbH, München, 2019

© Printausgabe: GRÄFE UND UNZER VERLAG GmbH, München, 2019

Alle Rechte vorbehalten. Weiterverbreitung und öffentliche Zugänglichmachung, auch auszugsweise, sowie die Verbreitung durch Film und Funk, Fernsehen und Internet, durch fotomechanische Wiedergabe, Tonträger und Datenverarbeitungssysteme jeder Art nur mit schriftlicher Zustimmung des Verlags.


Projektleitung: Vanessa Lotz

Lektorat: Gertrud Köhn

Covergestaltung: independent Medien-Design, München:
Horst Moser (Artdirection), Svenja Wamser

Foodstyling: Xenia Oswald

eBook-Herstellung: Lena-Maria Stahl

 ISBN 978-3-8338-6994-5

1. Auflage 2019

Bildnachweis

Fotos: Becca Crawford

Syndication: www.seasons.agency

GuU 8-6994 05_2019_02

Die GU-Homepage finden Sie im Internet unter www.gu.de

Unser E-Book enthält Links zu externen Webseiten Dritter, auf deren Inhalte wir keinen Einfluss haben. Deshalb können wir für diese fremden Inhalte auch keine Gewähr übernehmen. Für die Inhalte der verlinkten Seiten ist stets der jeweilige Anbieter oder Betreiber der Seiten verantwortlich. Im Laufe der Zeit können die Adressen vereinzelt ungültig werden und/oder deren Inhalte sich ändern.



www.facebook.com/gu.verlag

GRÄFE
UND
UNZER

Ein Unternehmen der
GANSKE VERLAGSGRUPPE



LIEBE LESERINNEN UND LESER,

wir wollen Ihnen mit diesem E-Book Informationen und Anregungen geben, um Ihnen das Leben zu erleichtern oder Sie zu inspirieren, Neues auszuprobieren. Wir achten bei der Erstellung unserer E-Books auf Aktualität und stellen höchste Ansprüche an Inhalt und Gestaltung. Alle Anleitungen und Rezepte werden von unseren Autoren, jeweils Experten auf ihren Gebieten, gewissenhaft erstellt und von unseren Redakteuren/innen mit größter Sorgfalt ausgewählt und geprüft.

Haben wir Ihre Erwartungen erfüllt? Sind Sie mit diesem E-Book und seinen Inhalten zufrieden? Haben Sie weitere Fragen zu diesem Thema? Wir freuen uns auf Ihre Rückmeldung, auf Lob, Kritik und Anregungen, damit wir für Sie immer besser werden können. Und wir freuen uns, wenn Sie diesen Titel weiterempfehlen, in ihrem Freundeskreis oder bei Ihrem online-Kauf.

KONTAKT

GRÄFE UND UNZER VERLAG

Leserservice

Postfach 86 03 13

81630 München

E-Mail: leserservice@graefe-und-unzer.de

Telefon: 00800 / 72 37 33 33*

Telefax: 00800 / 50 12 05 44*

Mo-Do: 9.00 – 17.00 Uhr

Fr: 9.00 bis 16.00 Uhr (* gebührenfrei in D, A,
CH)



Ich begleite dich bei deinem Retreat und gebe dir in diesem Buch meine erprobten Tipps und Rezepte für den Inner Glow an die Hand.

FINDE DEINEN GLOW!

Wahre Schönheit kommt von innen, heißt es – und das stimmt tatsächlich! Kurzfristig verhilft Make-up zwar zu einem makellosen Teint, was aber ist mit der rosigen Haut, dem glänzenden Haar, der geballten Power und dem Leuchten in den Augen? Die Rede ist vom Inner Glow – und den bekommt man nicht durch teure Cremes und die neuesten Beauty-Produkte. Die Ernährung und der Lifestyle spielen eine entscheidende Rolle. Zucker, Fertigprodukte, Fast Food und Alkohol lösen Entzündungen im Körper aus, die unser Erscheinungsbild fahl und matt wirken lassen. Mit leckerem Beauty-Food, Übungen zur Stressreduktion und Bewegung kannst du deinen Inner Glow hervorzaubern. Mit meinem Glow-Retreat ist das in nur 28 Tagen möglich.

LUST AUF INNER GLOW?

Ich habe ein ganzheitliches Wohlfühl-Paket rund um gesunde Ernährung, Bewegung, Yoga und Entspannung erstellt. Dabei begleite ich dich durch die drei Phasen des Inner-Glow-Retreates (Reset, Restart, Rebirth), mit denen dein Körper auf eine großartige Ausstrahlung programmiert wird. Gesunde Rezepte, Feel-good-Pläne, Vorratsliste und jede Menge Tipps für einen entspannten Lifestyle machen das Programm perfekt.

WIE ALLES BEGANN

Lange habe ich nach einem für mich passenden Retreat gesucht (Retreat = Rückzug). Ich wollte kein reines Yoga- oder Meditations-Retreat besuchen, sondern eines, das auch Bewegung, Achtsamkeit und vor allem eine gesunde Ernährung beinhaltet. Vergeblich. Also habe ich vor einigen Jahren begonnen, mir zu Hause kleine Auszeiten zu nehmen, um meine Batterien wieder aufzuladen und so nach und nach mein eigenes Home-Retreat kreiert. Es ging mir so großartig dabei, dass ich mich gefragt habe, weshalb ich

nicht eher damit begonnen habe. Jedes Mal war es wie ein Kurzurlaub und ich fühlte mich danach wie neu geboren – klar, frisch und total erholt. Da ich diese beeindruckenden Erfahrungen weitergeben wollte, konzipierte ich vor einigen Jahren ein ganzheitliches Retreat rund um das Thema »Gesund leben« – genau so, wie ich es mir für mich selbst wünschte. 2017 ging mein erstes »Projekt: Gesund leben«-Retreat an den Start. Inzwischen finden meine Kurzurlaube für Körper und Geist in Deutschland, Österreich und auf Mallorca statt.

RETREATS FÜR JEDEN

Natürlich ist es nicht jedem möglich, sich längere Zeit aus dem Alltag auszuklinken und an einem Retreat auf Mallorca oder in Österreich teilzunehmen. Deshalb habe ich das ganzheitliche Inner-Glow-Programm entwickelt, das du in 28 Tagen zu Hause durchführen kannst. 28 Tage dauert es nämlich, bis sich die Zellen erneuert haben, dann siehst du schon die ersten Resultate. Du kannst das Programm genauso machen, wie ich es vorschlage – oder du suchst dir die Bau-steine heraus, die du in deinem Alltag gut umsetzen kannst. Wichtig ist, dass du dir jeden Tag etwas Zeit für dich nimmst. Du wirst schnell merken, wie gut diese kleinen Auszeiten tun.

Ich wünsche dir viel Spaß dabei!

Herzlichst

A handwritten signature in black ink that reads "Hanna & Frey". The script is cursive and fluid, with a large, sweeping flourish at the end of the word "Frey".



DIE THEORIE DES INNER GLOW

BEAUTY-FOOD
SKINCARE
MOVEMENT
MINDFULNESS

Für ein Retreat musst du nicht in die Ferne reisen. Du kannst auch zu Hause ganz bewusst Zeit nur für dich

*einplanen – für das Zubereiten gesunder Mahlzeiten,
für Bewegung und Entspannung.*



Mach Kochen zu einem wichtigen Teil deines Lebens – du wirst schnell merken, wie gut dir die frische Nahrung tut.

RETREAT FÜR ZU HAUSE

Fühlst du dich ständig schlapp, wirst du schnell müde und dein Teint ist fahl? Weit und breit keine Spur vom Inner Glow? Dann ist es höchste Zeit, etwas dagegen zu unternehmen und neue Energie zu tanken.

WAS IST DER INNER GLOW?

Der Inner Glow ist dein einzigartiges Strahlen, das von innen kommt. Das Ergebnis ist pure Energie, Lebensfreude, ein rosiger Teint und das gewisse Etwas. In jungen Jahren strahlen wir von alleine, weil unsere Haut eine starke Spannkraft hat und gut durchblutet wird. Je älter wir werden und je mehr Umwelteinflüssen wir ausgesetzt sind, je mehr Stress wir haben und je weniger wir uns bewegen und je ungesünder wir uns ernähren, desto fahler und dünner wird unsere Haut. Falten, Unebenheiten im Hautbild, Rötungen und Pickel sind die Folgen. Diesen Erscheinungen kannst du künftig entgegenwirken – ich zeige dir, wie das möglich ist.

DAS INNER-GLOW-RETREAT

Retreat bedeutet Rückzug und genau darum geht es beim Inner-Glow-Programm. 28 Tage lang nimmst du dir bewusst Zeit, tust dir selbst etwas Gutes, bekommst den Kopf frei, tankst Kraft und bringst Körper, Geist und Seele auf liebevolle Weise wieder in Einklang. Schon nach kurzer Zeit wirst du von innen heraus strahlen. Dein Energielevel steigt, du fühlst dich wacher und fitter. Ein Retreat kann der Start in eine bewusste, gesunde Lebensweise sein oder sie auf ein neues Level bringen. Du wirst schnell merken, wie Körper, Geist und Seele davon profitieren.

DIE VIER SÄULEN DES RETREATS

Die Inner-Glow-Kur steht auf vier Säulen: gesunde Ernährung (Food), Hautpflege (Skincare), Bewegung (Movement) und Achtsamkeit (Mindfulness). Dieser ganzheitliche Ansatz ist unerlässlich. Denn es hilft nichts, wenn du dich gesund und ausgewogen ernährst, aber kein bisschen bewegst. Oder wenn du dich gesund ernährst, also deine Haut von innen stärkst, aber sie von außen mit schädlichen Cremes pflegst. Es nützt auch nichts, wenn du sehr viel Sport treibst, aber dich ungesund ernährst. Oder wenn du dich gesund ernährst, dich ausreichend bewegst, aber trotzdem Tag für Tag gestresst bist. Für deine Gesundheit, dein Wohlbefinden, deine Zufriedenheit und deinen Inner Glow sind diese vier Säulen unabdingbar. Vernachlässigst du eine davon, entsteht ein Ungleichgewicht, das dich um dein Strahlen bringen kann.

WARUM 28 TAGE?

Das Retreat ist auf 28 Tage, also vier Wochen, angelegt. So hat der Körper ausreichend Zeit, um sich umzustellen. Der zweite Grund ist, dass sich in 28 Tagen die oberste unserer drei Hautschichten, die Epidermis, komplett erneuert, indem neue Hautzellen nachwachsen. Die Veränderungen durch das Retreat machen sich also nicht nur innerlich, sondern auch äußerlich bemerkbar – du wirst von innen nach außen strahlen.

DIE BESTE JAHRESZEIT

Idealerweise machst du ein Retreat im Frühling, wenn in der Natur alle Zeichen auf Neuanfang stehen. Aber du kannst es selbstverständlich auch in allen anderen Jahreszeiten durchführen.

DIE UMSETZUNG

Vielleicht fragst du dich, wie du 28 Tage Retreat zu Hause schaffen sollst? Keine Sorge, es ist nicht nötig, dafür vier Wochen frei zu nehmen. Das Retreat ist ein Mix aus Aktivität und Entspannung, Achtsamkeit und Self-Care. Im Fokus steht gesundes Essen, die Basis für deinen Inner Glow. Meine Vorschläge, wie du das Retreat gestalten kannst, sind kein Muss, passe sie einfach an deine Gegebenheiten an und übernimm das, was dir zusagt. Bereite beispielsweise dein Mittagessen vor und nimm es mit an den Arbeitsplatz, statt in der Kantine oder im Restaurant zu essen. Damit du nachmittags nicht zu Süßigkeiten greifen musst, stellst du einen Mix aus Nüssen, Kernen und Trockenfrüchten zusammen. Vielleicht kannst du die Mittagspause auch für einen kleinen Spaziergang nutzen. Atme dabei bewusst zehnmal hintereinander tief ein und aus. Das regt den Kreislauf an und macht den Kopf frei. Morgens stehst du etwas eher auf, um deine Morgenroutine durchzuführen, nach der Arbeit gehst du zum Yoga, zum Fitness oder du meditierst. Für das Wochenende planst du ausreichend Zeit nur für dich ein.

GIBT ES NEBENWIRKUNGEN?

In der Regel hat das Retreat keine Nebenwirkungen. Falls du Kopfschmerzen, Konzentrationsprobleme oder Verdauungsbeschwerden bemerkst, sollten diese nach wenigen Tagen verschwinden. Es kann passieren, dass dein Hautbild vorübergehend schlechter wird – abhängig davon, wie du dich vorher ernährt hast.



Nimm dir ganz bewusst Zeit für deine Morgenroutine – so startest du entspannt und glücklich in den Tag.

DIE MORGENROUTINE

Bewusst ausgeführte Routinen am Morgen sorgen für mehr Wohlbefinden und Schönheit von innen sowie ein strahlendes Hautbild. Du musst deine bisherige Morgenroutine allerdings nicht von heute auf morgen komplett umstellen. Schau einfach, welche der folgenden Vorschläge du in deinen Alltag integrieren kannst und was dir gut tut. Tipps, wie du deinen kompletten Tagesablauf gestalten kannst, findest du in den Feel-good-Plänen auf den Titeln > und >.

ZITRONENWASSER MIT APFELESSIG

Direkt nach dem Aufstehen trinke ich ein großes Glas lauwarmes Wasser (400 ml) mit dem Saft von ½ Zitrone und 1 EL Apfelessig. Dies ist ein effektives und günstiges Anti-Aging-Mittel.

Nachts schwitzen wir bis zu ½ l Flüssigkeit aus, nach dem Aufstehen brauchen wir also erst einmal Wasser und Mineralstoffe. Damit helfen wir dem Körper die angesammelten Giftstoffe auszuspülen. Lauwarmes Wasser regt zudem die Verdauung an und bringt den Stoffwechsel in Schwung, das macht uns wach und fit. Zitronensaft ist ein natürliches Anti-Aging-Mittel, er enthält Antioxidantien, Kalium, Kalzium und Magnesium. Apfelessig hat entzündungshemmende und antibakterielle Eigenschaften. Er regt die Verdauung an, sorgt für reine Haut, beugt Heißhunger vor und soll sogar Cellulitis mindern.

MEDITATION UND YOGA

Starte morgens mit einer kurzen Meditation (5 bis 15 Minuten) in den Tag und mache anschließend ein paar Yogaübungen (zum Beispiel 5 Sonnengrüße). Die Meditation hilft dir, dich zu fokussieren, Yoga gibt Kraft für den Tag.

GESUND FRÜHSTÜCKEN

Ein gesundes Frühstück gehört unbedingt zur Morgenroutine. Leckere Rezepte findest du ab >. Auch empfehlenswert: Der Start in den Tag mit einem Beauty-Shot (siehe >).

BÜRSTEN UND WECHSELDUSCHEN

Bürste deinen Körper vor dem Duschen mit einer Trockenbürste ab (siehe >), das geht schnell und der Effekt ist unglaublich. Wechselduschen stärken das Immunsystem und geben einen Energy-Kick (siehe >).

DAS BETT MACHEN

Eine Studie ergab, dass 70 Prozent der Menschen, die morgens ihr Bett machen, sich glücklicher fühlen als Menschen, die ihr Bett zerwühlt hinterlassen. Zudem sollen sie ihre Jobs mehr mögen, produktiver sein und sich erholter fühlen. Probier's aus, es dauert nur wenige Minuten.



Plane während des Retreats jeden Tag ganz bewusst Zeit für dich ein, um zur Ruhe zu kommen.

DIE ABENDROUTINE

Vielen Menschen fällt es schwer, nach der Arbeit abzuschalten. Die richtige Balance zwischen Haushalt, privaten Verpflichtungen, Freizeitaktivitäten und Entspannen zu finden, ist gar nicht so einfach. Quality-Time ist deshalb am Abend besonders wichtig. Mit einer guten Routine aus gesundem Essen, Bewegung und liebevollem Abschalten triffst du ideale Vorbereitungen für eine erholsame Nacht.

TIPP

Die Säure von Zitronensaft greift den Zahnschmelz an. Vermeide es deshalb, direkt nach deinem morgendlichen Zitronenwasser-Drink die Zähne zu putzen. Ein Abstand von etwa 30 Minuten ist ideal.

Neue Routinen zu entwickeln geht nicht von heute auf morgen. Reflektiere in Ruhe, wie dein Abend aussieht und beginne Schritt für Schritt, dir neue Gewohnheiten anzueignen.

SPORT UND BEWEGUNG

Der Abend ist der ideale Zeitpunkt, um dich noch einmal so richtig auszupowern. Oder du legst zum Runterkommen eine Yoga-Session ein. Mich persönlich lässt das meditative Yin-Yoga besonders gut zur Ruhe kommen. Aber auch ein Spaziergang am Abend wirkt Wunder.

ABENDESSEN

Bereite dein Abendessen achtsam und aus gesunden Zutaten zu (siehe >). Jede Menge inspirierende Rezepte findest du ab >.

DEIN WOHLFÜHLRITUAL

Plane abends bewusst Zeit für dein persönliches Wohlfühlritual ein. Das muss nicht lange sein, 5 bis 10 Minuten reichen schon aus, etwa für eine Tasse Entspannungstee. Aber auch ein Buch lesen kann »Me-Time« sein.

MEDITATION

Meditationen entspannen, fokussieren die Gedanken und bauen Stress ab. Ob Atem- oder Kerzenmeditation (siehe >/>) ist nebensächlich – wichtig ist, dass du zur Ruhe kommst.

ABSCHALTEN

Etwa eine Stunde vor dem Schlafengehen solltest du Laptop, Smartphone, Tablet und Fernseher ausschalten. Wer abends noch vor dem Bildschirm sitzt, hat häufiger Probleme einzuschlafen. Der Grund dafür ist, dass das bläuliche Bildschirmlicht den Melatoninspiegel beeinflusst. Melatonin ist das Schlafhormon, das unseren Schlaf-Wach-Rhythmus steuert.

SCHLAF

Während wir schlafen, finden im Körper zahlreiche Reparaturmaßnahmen statt. Der Körper erholt sich, das Immunsystem wird gestärkt und beschädigte Zellen werden repariert. Achte deshalb darauf, dass du ausreichend schläfst. Die meisten Erwachsenen brauchen 7 bis 9 Stunden Schlaf. Wenn du morgens frisch und ausgeruht bist, sind Länge und Qualität deines Schlafs gut. Musst du dich hingegen aus dem Bett quälen und hast Probleme auf Touren zu kommen, heißt das, dass du nicht lange genug

geschlafen hast. Geh einfach ein paar Mal früher ins Bett und beobachte, wie du dich morgens fühlst.

TIPP

Neben gesunder Ernährung steht auch Bewegung auf dem Retreat-Plan: Yoga hilft dir, zur Ruhe zu kommen, loszulassen und dein Energiekonto wieder aufzufüllen.



Beeren sind ideal für den Inner Glow. Außerhalb der Saison kannst du gerne auch zu TK-Beeren greifen.

BEAUTY-FOOD – SCHÖNHEIT VON
INNEN

Natürliche Lebensmittel sind wahre Beauty-Booster und sorgen für reine Haut, glänzende Haare und eine großartige Ausstrahlung – jede Menge Gründe, um sie täglich in den Speiseplan zu integrieren.

Ist dir bewusst, wie wichtig gesunde Ernährung für eine strahlend schöne Haut ist? Der viel zitierte Glow lässt sich nicht mit teuren Cremes erreichen – viel wichtiger sind eine gesunde Ernährung und ein bewusster Lebensstil. Wer sich ausgewogen und vollwertig ernährt und die Hauptauslöser von Hautproblemen und vorzeitiger Hautalterung eliminiert – UV-Strahlung, Stress, Nikotin und Alkohol –, wird mit strahlend schöner Haut belohnt.

FREIE RADIKALE

Freie Radikale, die Glow-Killer Nummer eins, sind chemische Verbindungen, die Körperzellen schädigen können. Sie entstehen bei alltäglichen Stoffwechselprozessen, etwa beim Atmen oder Essen. Sie gelangen aber auch durch äußere Einflüsse wie Umweltbelastungen oder UV-Strahlung in unseren Körper. Ungesunde Ernährung, Stress, Schlafmangel, Nikotin und Alkohol begünstigen ihre Entstehung.

OXIDATIVER STRESS

Wenn in unserem Körper mehr freie Radikale entstehen, als unschädlich gemacht werden können, spricht man von oxidativem Stress. Die Folgen sind zum einen ein beschleunigter Alterungsprozess, es kann aber auch zu chronischen Entzündungen oder zu Krebs kommen.

ANTIOXIDANTIEN

Um freie Radikale zu neutralisieren, braucht unser Körper Antioxidantien. Das sind Wirkstoffe, die eine unerwünschte Oxidation verhindern und freie Radikale unschädlich machen. So tragen sie dazu bei, dass Entzündungen im Körper gehemmt werden und der Alterungsprozess verlangsamt wird.

TIPP

Ernähre dich abwechslungsreich mit viel Obst und Gemüse, dann nimmst du unweigerlich auch jede Menge Antioxidantien auf.

Wenn du einen Apfel aufschneidest, verfärbt er sich nach einiger Zeit auf den Schnittflächen. Dieser Vorgang wird Oxidation genannt und durch ein Enzym verursacht, das mit dem Sauerstoff in der Luft reagiert. Zitronensaft verhindert eine Oxidation, weil er das Antioxidans Vitamin C enthält. Auch die Vitamine A und E sowie sekundäre Pflanzenstoffe wie Carotinoide (Betacarotin) und Polyphenole (Anthocyane und Flavonoide) sind Antioxidantien.

WO KOMMEN ANTIOXIDANTIEN VOR?

Einen kleinen Teil Antioxidantien produziert unser Körper selbst, den Großteil müssen wir mit der Nahrung aufnehmen. Antioxidantien stecken in zahlreichen Obst- und Gemüsesorten, häufig direkt unter der Schale, weshalb du sie möglichst ungeschält essen solltest. Sie kommen aber auch in Vollkorngetreide, Hülsenfrüchten, Nüssen, Samen, Fischen sowie in Tee (grün, schwarz) und Kaffee vor. Frische, saisonale Produkte sind besonders reich an Antioxidantien. Achte deshalb darauf, möglichst viel davon in deine Mahlzeiten zu integrieren.

Welches Antioxidans in einem bestimmten Gemüse steckt, kannst du an seiner Farbe erkennen. Das ist zwar unerheblich für deine Ernährung, aber ganz interessant:

- Carotinoide findet man in grünem, gelbem und orangefarbenem Obst und Gemüse, beispielsweise in Grünkohl, Orangen und Möhren.
- Anthocyane verleihen Obst und Gemüse eine intensive rote, violette bis dunkelblaue Farbe. Reichlich Anthocyane enthalten Heidelbeeren, Kirschen, Auberginen, Rotkohl und Rote Bete.
- Flavonoide stecken häufig in gelbem und orangefarbenem Obst und Gemüse, etwa in Trauben, Äpfeln, Zwiebeln, gelber Paprika, aber auch in Nüssen, Brokkoli und Grünkohl.

DER ORAC-WERT

Der ORAC-Wert (Oxygen Radical Absorption Capacity) gibt Auskunft über die Konzentration der Antioxidantien. Je höher der ORAC eines Lebensmittels, desto mehr freie Radikale können dadurch neutralisiert werden, was wiederum unsere Zellen schützt. Der ORAC-Wert der Lebensmittel wird im Labor bestimmt, er ist ähnlich wie der Kalorienwert ein Instrument, das uns Orientierung bei der Lebensmittelwahl gibt.

UNSER TAGESBEDARF

Der Tagesbedarf an Antioxidantien, mit denen wir unseren Körper vor schädlichen freien Radikalen schützen können, liegt bei 5 000 bis 7 000 ORAC-Einheiten. Wie viele ORAC-Einheiten ein Mensch benötigt, hängt vom individuellen Lebensstil ab. Grob vereinfacht könnte man sagen: Wer in der Stadt wohnt, ständig Lärm und Abgasen ausgesetzt ist und dazu noch in einem stressigen Job steckt, hat einen höheren Bedarf als jemand, der auf dem Land lebt und einer entspannten Arbeit nachgeht.

Der ORAC-Wert eines Lebensmittels kann ebenfalls schwanken. Er ist abhängig von Sorte, Reife und Erntezeitpunkt. Wenn du dich ausgewogen mit viel frischen

Lebensmitteln ernährst, bist du in jedem Fall auf der sicheren Seite. Beeren etwa stecken voller Antioxidantien – schon eine Handvoll Beeren (etwa 100 g) enthalten die täglich empfohlene Menge der Radikalfänger (etwa 6 500 ORAC-Einheiten).

Du musst jetzt aber nicht über die aufgenommenen ORAC-Einheiten Buch führen. Ernähre dich abwechslungsreich und gesund, dann hast du alles für einen perfekten Inner Glow. Viel wichtiger ist es, die auf den folgenden Seiten aufgeführten Inhaltsstoffe im Blick zu haben.