

Im grünen Smoothie befinden sich hochkonzentrierte Antioxidantien. Sie neutralisieren die freien Radikale, die als Hauptursache für frühes Altern gelten. Der Powerdrink ist daher ein wirkungsvolles Anti-Aging-Mittel.

## Gute Laune garantiert

Der hohe Gehalt an biogenen Aminen sorgt für gute Laune und eine positive Lebenseinstellung.

## Verbesserung der Verdauung

Die vielen Ballaststoffe sorgen für eine regelmäßige Verdauung und unterstützen den Aufbau einer optimalen Darmflora.

## Gesunder Schlaf

Ungesunde Nahrungsmittel wie Junkfood irritieren den Körper und setzen ihn unter Stress. Der grüne Smoothie hingegen

wirkt ausgleichend und fördert einen erholsamen Schlaf.

## Abnehmen leicht gemacht

Der grüne Smoothie ist ein wunderbares Mittel zum Abnehmen, da er wenig Kalorien enthält. Gleichzeitig sorgt seine hohe Vitalstoffdichte dafür, dass die Lust auf ungesunde Dickmacher nachlässt und insgesamt der Kalorienbedarf sinkt.

## Natürlicher Muskelaufbau

Für den gesunden Muskelaufbau liefert der grüne Smoothie essenzielle Aminosäuren und ungesättigte Fettsäuren in Hülle und Fülle und ergänzt jedes Fitnessstraining perfekt.

## Steigerung der Lernfähigkeit

Durch seine hohe Konzentration an sekundären Pflanzenstoffen,

Spurenelementen und Mineralien steigert der grüne Smoothie unsere Lern- und Leistungsfähigkeit. Gut für Schüler und Studenten.

## Keiner muss darauf verzichten

Der grüne Smoothie ist für jedes Alter und natürlich auch für schwangere Frauen und Kleinkinder bestens geeignet.

# Grüne Smoothies: Darauf kommt es an

*Aller Anfang ist leicht. Sie brauchen nur je eine Handvoll Früchte, grüne Blätter und den Mixer. Fügen Sie noch etwas Wasser hinzu ... und schon geht es los!*

Der grüne Smoothie ist ein Naturprodukt aus rein pflanzlichen Zutaten, das uns optimal mit Nährstoffen versorgt. Sein Wert richtet sich nach der Qualität der verwendeten Lebensmittel. Wichtige Kriterien sind Frische, Reife und

biologischer Anbau sowie regionale und saisonale Verfügbarkeit.

Optimal sind Produkte aus dem eigenen Garten, vom Wochenmarkt, aus dem Bioladen oder vom Gemüsehändler Ihres Vertrauens. In der Stadt kann der Balkon eine gute Quelle für frische Zutaten wie Kräuter und Aloe vera sein. Selbst in der Küche lassen sich frische Sprossen und Gräser ziehen.

## Vorrat und Haltbarkeit

Der grüne Smoothie ist schnell und einfach zubereitet. Man kann ihn direkt zum Verzehr, aber auch auf Vorrat herstellen und mit ins Büro oder auf die Reise nehmen. Was nicht sofort verbraucht wird, hält im Kühlschrank bis zu drei Tagen.

## Rotation der Zutaten