

Inhalt

1.	Ein neues Leben - von 140 auf 80 kg	Frank Ferrante	6
2.	Von 101 auf 58 Kilo	Christoph Lechner	10
3.	Von 108 auf 58 Kilo	Frank Salewski	13
4.	Gesunde Lymphaktivität dank grüner Smoothies	Victoria Boutenko	16
5.	Blattgrün als die perfekte Kost	Ingomar Schwelz	19
6.	RohkostKunst	Adel Oworu	22
7.	Gourmet-Rohkost	Petra Birr	27
8.	Wildpflanzen und Sport steigern Zellgesundheit	Sergei Boutenko	30
9.	Rohkost für Kinder	Valya Boutenko	33
10.	Grün Essen	Dr. Joachim Mutter	36
11.	Der Smoothietyp	Michael Delias	42
12.	Antlitzdiagnostik verrät Darmgesundheit	Jörg Lenhard	46
13.	Der grüne Chirurg	Dr. Alberto Gonzales	50
14.	Entgiften durch Fastenwandern	Christoph Michl	56
15.	Sonnenyoga	Christian Dittrich-Opitz	60
16.	Impressum	Vorschau 03/2013	67

