



## DETOX DIT LIV

*Et 21-dages program for krop og sjæl*

Deanna Minich

Detox handler ikke bare om at rense kroppen for giftstoffer. Læge, forsker og helseekspert Deanna Minich præsenterer her en ny måde at se detox på, hvor der fokuseres på både krop og sjæl.

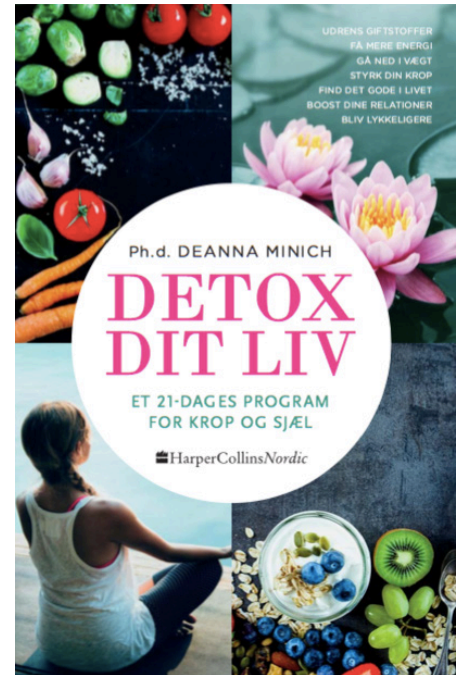
De fleste detoxkure fokuserer kun på kroppen, hvilket kan skabe en ubalance, da sindet også kan gå i stå på grund af giftstoffer og negative tanker. Et kendt eksempel er stress, der begynder i hjernen, men skader kroppen i form af bl.a. forhøjet blodtryk og sænket immunforsvar. Derfor har vi også behov for mental afgiftning.

Med håndbogen *Detox dit liv* kan du nu opleve den nye form for detox, der fokuserer på HELE dig – på både KROP og SJÆL, og hvor du ikke kun skal skære ned på det dårlige, men også skal tilføje mere af det du har godt af.

Bogen indeholder et konkret program, der guider dig gennem et 21-dages forløb, og let kan tilpasses dine personlige forudsætninger. Derudover finder du også opskrifter, indkøbslister, fakta, personlighedstest, samt afslapnings- og tankeøvelser, der vil hjælpe dig til at blive friskere, sundere og mere harmonisk.

- Udrens giftstoffer
- Få mere energi
- Gå ned i vægt
- Styrk din krop
- Find lidenskab i dit liv
- Boost dine relationer
- Bliv lykkeligere

Med venlig hilsen,  
HarperCollins Nordic



Udgivelsesdato: 2. januar 2017

Vejl. pris: 199,95 kr.

Genre: Non-fiction

Original titel: Whole Detox

Sider: 368

Oversætter: Lene Støvring

ISBN: 9788771911053

ISBN e-bog: 9789150787771



**DEANNA MINICH** (f. 1970) er en internationalt anerkendt helseekspert, forfatter og foredragsholder med mere end 20 års erfaring i ernæring og fysisk og mental sundhed. Hun har en ph.d. i "Medical Science" fra Gronningen Universitet samt en master i "Human Nutrition and Dietetics" fra University of Illinois of Chicago. Derudover er hun uddannet yogalære og eksamineret i ayurveda og traditionel kinesisk medicin. Deanna Minich har udgivet fem bøger om sundhed og over 20 videnskabelige publikationer. Læs mere om forfatteren på [www.deannaminich.com](http://www.deannaminich.com).