

Martin og Zennie Bonde Mogensen

Den fedeste juicekur

Vil du gerne blive slank på en sund måde? Have mere energi? Føle dig stærkere og sundere? Og mangler du opskrifter på lækre juicer, som hele familien kan drikke sammen med dig? Så er *Den fedeste juicekur* til dig!

Med *Den fedeste juicekur* kan du skabe store forandringer ved en relativ lille indsats.

I 3, 7, 14 eller 30 dage vælger du at alle dine måltider skal bestå af velsmagende, friske, energifyldte juicer og smoothies lavet af frugt og grønt i alle regnbuens farver. Og det er lige til at gå til: Bogen præsenterer dig for planer for de enkelte kure, som du kan følge, en overskuelig indkøbsliste og lette og spændende opskrifter. Samt inspirerende cases. Du bliver din helt egen juiceekspert, inden du er færdig – og du kan vende tilbage til kuren igen og igen eller blot bruge bogens mange opskrifter i hverdagen.

Når du bruger *Den fedeste juicekur*, vil du mærke, hvordan du kan blive en sundere udgave af dig selv, hvordan du kan få en velfungerende krop, renses for affaldsstoffer og sprængfyldt med sundt og vitaminrigt frugt og grønt, som kan hjælpe dig med at komme af med træthed, helbredsgener og måske ekstra kilo på sidebenene. Og så kan den tilmed gøre dig frisk og glad.

Juicekure er ikke længere forbeholdt Hollywoodstjerner – så er det tid til at komme i gang?

Martin Bonde Mogensen (f. 1974) er uddannet Body-sds terapeut, kostvejleder, foredragsholder og indehaver af Kropsinstituttet, hvor han behandler og guider såvel elitesportsfolk som private til en sundere og raskere livsstil. Martin har mere end 20.000 behandlinger bag sig og har i mange år afholdt kurser i sundhed. I 2014 udgav han succesen *Den fede faste* på Gads Forlag.

Zennie Bonde Mogensen (f. 1969) er uddannet psykoterapeut, NLP business coach og colon hydroterapeut og har mange års erfaring med juicebaseret kost. Sammen med Martin Bonde Mogensen driver hun Kropsinstituttet.

Martin og Zennie Bonde Mogensen

Den fedeste juicekur

Ca. 160 sider

Forlagets pris: 249,95 kr.

Udkommer 30. april 2015

Kontakt:

Gyrith Ravn
Presseansvarlig

G.E.C. Gads Forlag A/S
Fiolstræde 31-33
1171 København K
Direkte 7766 6011
Mobil 2780 6011
www.gad.dk

 **gads forlag**