

Marianne J. Voelk

# Cup Soups

Vitalisieren und stärken mit  
vegetarischen Suppen



TRIAS

Voelk  
Cup Soups



**Marianne J. Voelk** absolvierte zunächst ein Sprachstudium und leitete 17 Jahre lang eine eigene Privatschule, bevor sie sich aufgrund einer schweren Arthrose der Naturheilkunde zuwandte und mithilfe einer vegetarischen Vollwertkost innerhalb kurzer Zeit Heilung fand. Ihre eigenen Erfahrungen haben sie so sehr begeistert, dass sie die Ausbildung zur Gesundheitsberaterin GGB an der Dr.-Max-Otto-Brucker-Akademie machte. Inzwischen arbeitet sie als Gesundheitsberaterin GGB mit den Schwerpunkten vegetarische Heilnahrung und Naturheilverfahren und ist Autorin zahlreicher populärer Bücher.

Marianne J. Voelk

# Cup Soups

Vitalisieren und stärken mit vegetarischen Suppen



TRIAS





- 7 **Liebe Leserin, lieber Leser!**
- 9 **Cup Soups –  
heiße Tasse 2.0**
- 10 **Cup Soups – mit dem Besten  
aus der Natur**
- 14 **Schnippeln, mixen, genießen**
- 23 **Cup-Soup-Cooking**
- 25 **Detoxing**
- 35 **Turbo-Stoffwechsel**
- 45 **Immunbooster**
- 55 **Anti-Aging**
- 65 **Mood- and Mindbooster**
- 75 **Gesund werden, gesund  
bleiben**
- 84 **Vitalstoff-Glossar**
- 100 **Rezeptverzeichnis**



# Liebe Leserin, lieber Leser!

Fällt es Ihnen phasenweise auch schwer, regelmäßig genügend Gemüse und Obst zu essen? Gerade in stressigen Zeiten? Eigentlich spürt man ganz genau, dass der Körper gerade jetzt einen Extraschub Vitalstoffe benötigen würde, aber es fehlt Ihnen einfach an Energie und Zeit, sich auch noch darum zu kümmern. Kommt Ihnen das bekannt vor? Sie werden erstaunt sein, wie einfach es geht, täglich reichlich Obst und Gemüse auf dem Speiseplan zu haben.

Mit den Cup Soups versorgen Sie Ihren Körper nicht nur mühelos, sondern auch auf leckerste Art und Weise mit aufbauenden, bioaktiven Vitalstoffen – wenn Sie möchten, sogar to go. Und das ist noch lange nicht alles, was die Cup Soups zu bieten haben. Bei gezielter Kombination bestimmter Früchte- und Gemüsesorten haben sie sogar eine Aufbau- und Heilwirkung. Cup Soups sorgen nicht nur für eine strahlend schöne Haut und kräftiges Haar, sie können sogar den unterschiedlichsten Krankheiten vorbeugen oder die Heilung beschleunigen – egal ob es sich dabei um eine Erkältung, Verdauungsstörungen, lästige Hautprobleme, Übergewicht oder gar Herz-Kreislauf-Probleme handelt. Gründe genug?

Mix it! Enjoy it!



# Cup Soups – heiße Tasse 2.0

Cup Soups stecken voller aufbauender und heilender Vegetable Power. Wer Detoxing, Turbo-Stoffwechsel oder Hilfe bei Wehwehchen sucht, ist hier richtig.

