

Petra Orzech

# Slim-Yoga

Schlank mit Yoga und gesunder Ernährung



**GU**

## SLIM-YOGA

### **Was Sie damit erreichen können**

- ▶ Effektiv Gewicht verlieren
- ▶ Ihre Wunschfigur verwirklichen
- ▶ Ihr Zielgewicht langfristig halten
- ▶ Neue, gesunde Essgewohnheiten einüben
- ▶ Ihr Körperbewusstsein verbessern
- ▶ Straffere Körperperformen bekommen
- ▶ Eine bessere Körperhaltung gewinnen
- ▶ Ein neues, positives Lebensgefühl genießen



YOGA FÜR DIE  
WUNSCHFIGUR



*Sobald es ums Abnehmen geht, denken wir meist an Verzicht, obwohl die Wissenschaft bewiesen hat, dass Kasteiung nicht dauerhaft schlank macht. Erfolg hat nur, wer langfristig auf sanfte Art seinen Lebensstil ändert. Tag für Tag etwas Gutes für sich und seinen Körper tun – mit genussreicher, gesunder Ernährung und figurformendem Yoga. Genau dazu lädt Sie dieses Buch ein. Zu Slim-Yoga, dem entspannten und nachhaltigen Weg zur Wohlfühlfigur.*

# DAS REZEPT ZUM ABNEHMEN

*Slim-Yoga ist keine Hexerei. Es ist ein fein abgestimmtes Programm aus optimaler Ernährung und aufeinander aufbauenden Yoga-Übungen. Schritt für Schritt werden Sie Fett verlieren, figurstraffende Muskeln aufbauen und Ihr Wohlbefinden sowie Ihr Körpergefühl werden sich enorm verbessern. Mit einem 30-Tage-Programm legen Sie den Grundstein für eine dauerhaft schlanke Linie.*

## DAS PROBLEM MIT DEN PFUNDEN

Jeder zweite Deutsche ist laut Statistik zu dick. Kein Wunder, wir essen zu fett, zu süß, zu viel und zu oft. Kalorienaufnahme und -verbrauch sind aus dem Gleichgewicht geraten. Dabei würden vier von fünf Deutschen gern ein paar Pfunde verlieren und ihre Problemzonen reduzieren. So schießen ständig neue Diäten wie Pilze aus dem Boden, um doch nur wieder am Jo-Jo-Effekt zu scheitern. Bewegungsmangel und Alltagsstress tun ihr Übriges. Das Ergebnis:

Hüftspeck, schlaffe Muskeln und Cellulite. Frustration und Resignation statt schöne, schlanke Körper und Lebensqualität.

Übergewicht ist aber nicht nur ein ästhetisches Problem, ein Zuviel auf der Waage macht auch krank: Fettstoffwechselstörungen, Arteriosklerose, Diabetes, Herzinfarkt sowie ein geschwächtes Immunsystem sind häufige Folgen. Die einzige Lösung aus diesem dicken Problem: Der Ernährungsstil muss wieder in Einklang mit dem Stoffwechsel kommen und gleichzeitig sollte mehr körperliche Aktivität in den Alltag Einzug halten. Beides zusammen bietet Ihnen Slim-Yoga.

## ERNÄHRUNG UND BEWEGUNG

Viele Menschen betrachten ihren Körper als eine Art Maschine - ist etwas defekt, geht man zum Arzt. Fühlt man sich zu dick, wird die Kalorienzufuhr kurzfristig drastisch reduziert. Das löst nur leider nicht das Problem mit den Pfunden. Wählen Sie einen anderen Ansatz: Geben Sie Ihrem Körper, was er braucht, nur so werden Sie schlank und können es lebenslang bleiben.

Stellen Sie sich folgendes Experiment vor: Sie schließen zwei Pflanzen in einen dunklen Schrank. Die eine bekommt Wasser, die andere nicht. Zwei weitere Pflanzen stellen Sie auf die Fensterbank. Auch hier erhält die eine Wasser und die andere nicht. Naturgemäß wird nur eine Pflanze überleben: die, die beides erhält - Licht und Wasser. Weder

Wasser noch Licht allein reichen aus. Genauso verhält es sich mit unserem Körper. Wer das Beste aus seinem Typ rausholen will, muss dem Körper etwas geben. Und zwar die Kombination von gesunder Ernährung und regelmäßiger Bewegung – nur sie führt langfristig zum Erfolg.

Doch was steckt hinter gesunder Ernährung und regelmäßiger Bewegung? Wer nicht nur schlank sein will, sondern einen attraktiven, straffen und vitalen Körper haben möchte, muss zum einen wissen, was, wann und warum er isst. Zum anderen, welche Bewegungsformen die Silhouette perfekt modellieren. Mit Slim-Yoga erhalten Sie ein »Rezept« in die Hand, das genau diese Fragen beantwortet, um Figur und Gesundheit nachhaltig zu verbessern. Doch Achtung: Es handelt sich dabei um keine »Ruck-zuck-Kur«, sondern um ein Konzept für das tagtägliche Leben. Ein 30-Tage-Programm bietet Ihnen dabei die ideale Starthilfe in einen leichteren Lebensabschnitt. Ab Tag 31 fahren Sie dann bereits auf einem neuen Gleis in eine spürbar gesündere Zukunft.

## Schlank mit System

Was ist nun das Besondere an Slim-Yoga? Es kombiniert die traditionellen östlichen Praktiken des Yoga mit modernstem westlichen Ernährungswissen zu einem ebenso praktischen wie nützlichen Leitfaden zur persönlichen Wunschfigur. Dabei ist sowohl das Ernährungs- als auch das Yoga-Programm auf je drei Säulen aufgebaut, die alle zusammen den Erfolg von Slim-Yoga ausmachen. Zu diesen Säulen,

die Sie gleich grob kennenlernen, werden Sie im Buch ausführliche Informationen erhalten. Das 30-Tage-Programm begleitet Sie durch die entscheidenden Wochen für Ihr neues Wohlfühlgewicht. Außerdem erhalten Sie jede Menge praktische Tipps, um Ihre schlankere Linie langfristig zu erhalten oder noch mehr abzunehmen.

Je nachdem, wie viel Gewicht Sie insgesamt verlieren möchten.

## Das Ernährungsprogramm

Ihre neue Ernährung setzt auf die folgenden drei Erfolgsfaktoren:

- Schluss mit Trostessen: Seelischer Hunger macht auf Dauer dick. Daher ist es wichtig, das Essen von den Gefühlen zu entkoppeln. Die Slim-Yoga-Kur empfiehlt Ihnen, sich zehn Tage lang zu beobachten und zu lernen, Ihre alten Gewohnheiten und Muster zu durchbrechen. Dann können Sie endlich nach den wirklichen Bedürfnissen Ihres Körpers essen (ab ≥).
- Essen nach der inneren Uhr: Im nächsten Schritt geht es um die Fettverbrennung, die am besten im Biorhythmus funktioniert. Wie tickt Ihr Körper und zu welcher Zeit braucht er welche Lebensmittel? 15 Tage lang ist der Fokus auf eine stoffwechselgerechte Ernährung gerichtet. Dadurch wird die Fettverbrennung angeregt und Heißhungerattacken werden im Keim erstickt (ab ≥).

- Frühjahrsputz für den Körper: Den optimalen Feinschliff für Figur und Haut gibt es in den letzten fünf Tagen durch das Entgiftungsprogramm. Über die intensive Ausscheidung von Schlacken und Giftstoffen kommt der Säure-Basen-Haushalt wieder ins Gleichgewicht (ab [>](#)).

## Das Yoga-Programm

Parallel zum Ernährungsprogramm gibt es ein spezielles Yoga-Konzept, das Sie ab [>](#) genauer kennenlernen. Es basiert ebenfalls auf drei Säulen.

- Figurformung durch Yoga: Hier geht es nicht nur um die Kalorienverbrennung durch Bewegung, sondern vielmehr um die Stärkung der Muskulatur. Das hat zur Folge, dass Sie mehr Kalorien verbrennen, auch dann, wenn Sie sich gerade nicht bewegen. Dazu verbessern Muskeln die Hautspannung, bekämpfen Cellulite und sorgen für eine gute Haltung (ab [>](#)).
- Abnehmen mithilfe der Atmung: Wir atmen meist nur nebenbei – dabei hat die Atmung eine Hauptrolle verdient, wenn es um die schlanke Linie geht. Spezielle Atemtechniken aus dem Yoga regen die Fettverbrennung an, reduzieren sofort spürbar Stress und wirken darüber hinaus auch noch entgiftend (ab [>](#)).
- Innehalten und Pfunde loslassen: Dauerbelastung in Job und Familie lassen das Stresshormon Cortisol stark ansteigen. Folge: Stressessen. Entspannungstechniken aus dem Yoga senken

nachweislich den Cortisolspiegel. Ergebnis: Mit neuer Energie werden die Aufgaben des Alltags gemeistert, ohne dass Sie zu Pizza oder Schokolade greifen müssten (ab ≥).

## **ERGEBNIS STATT MISSERFOLG**

Viele Menschen leiden unter ihren überflüssigen Pfunden. Wer sein Gewicht als Misserfolg ansieht, ist wie gelähmt. In dem Augenblick, in dem man es als Ergebnis ansieht, das man selbst erreicht hat und auch wieder ändern kann, rückt der Erfolg näher. Die Furcht vor dem Versagen stellt für viele die größte Einschränkung dar. Wenn man hingegen weiß, dass man sein Ziel erreichen kann, ist man frei zu handeln. Das jetzige Gewicht ist einfach nur ein Ergebnis – nun geht es darum, ein neues Ergebnis zu erzielen. Also: Los geht's mit Slim-Yoga!

# DAS A UND O: DER STOFFWECHSEL

*Wissen Sie eigentlich, wie Ihr Stoffwechsel funktioniert, warum Diäten meist erfolglos bleiben und wieso Ihre Gene gar nicht so viel Macht über Ihre Figur haben, wie Sie vielleicht vermuten? Verschaffen Sie sich einen Eindruck von den wichtigsten Prozessen in Ihrem Körper. Dies ist äußerst wichtig, um zukünftig leicht und gesund durchs Leben zu gehen.*

## DER ENERGIEUMSATZ

Alle Vorgänge im menschlichen Körper beruhen auf biochemischen Reaktionen. Ständig werden Nährstoffe aufgenommen, abgebaut, umgewandelt oder ausgeschieden. Die Gesamtheit dieser Prozesse wird als Stoffwechsel bezeichnet. Die Energie, die diese Vorgänge benötigen, holt sich der Körper aus den zugeführten Nahrungsmitteln, wobei sich der Energiebedarf des Stoffwechsels aus folgenden drei Anteilen zusammensetzt:

- Energiebedarf bei Ruhe (Grundumsatz)

- Energiebedarf nach Nahrungsaufnahme
- Energiebedarf bei körperlicher Belastung (Leistungsumsatz).

## Der Grundumsatz

Nicht nur bei körperlicher Aktivität, sondern auch bei absoluter Ruhe benötigen wir Energie, um lebenswichtige Funktionen, wie etwa den Herzschlag, aufrechtzuerhalten. Dieser Energiebedarf wird als Grundumsatz bezeichnet. Vereinfacht lässt er sich als eine Kalorie pro Kilogramm Körpergewicht und Stunde berechnen. Für eine 60 Kilogramm schwere Frau ergeben sich dann 1 Kalorie x 60 Kilo x 24 Stunden = 1440 Kalorien pro Tag.

Dabei hängt die Höhe des Grundumsatzes vom Anteil des stoffwechselaktiven Gewebes ab. Muskeln haben einen deutlich höheren Energieverbrauch als Fett. Dies ist auch der Grund, warum Frauen, bedingt durch den geringeren Muskelanteil, in der Regel einen 10 bis 15 Prozent niedrigeren Grundumsatz als Männer haben. Für beide aber heißt das: Muskeln halten den Körper schlank, da sie selbst in Ruhe viel Energie verbrauchen.

## Der Gesamt-Kalorienumsatz

Durch die Verdauung der Nährstoffe kommt es nach einer Mahlzeit zu einer leichten Steigerung der Stoffwechselaktivität. Sie beträgt etwa fünf Prozent und hält bis zu vier Stunden an. Man spricht hierbei von der thermischen Wirkung der Nahrungsmittel.

Neben dem Energiebedarf nach der Nahrungsaufnahme wird auch der Leistungsumsatz zum Grundumsatz addiert, wenn man wissen will, wie viel Energie insgesamt verbraucht wird. Er hängt von der körperlichen Aktivität ab: etwa 20 Prozent Stoffwechselsteigerung bei Bewegungsmuffeln bis hin zu 50 Prozent bei Sportlern.



*Leichte Bewegung an der frischen Luft - das gibt ein gutes Gefühl.*

## Das Fazit

Aus all dem kann geschlussfolgert werden: Wer sich maßvoll ernährt und körperlich aktiv ist, wird wahrscheinlich mit seiner Figur zufrieden sein, da Energieaufnahme und -verbrauch ausgeglichen sind. Was aber, wenn man ein paar Pfunde zu viel auf die Waage bringt und versucht, sie mit extremer Kalorienreduktion loszuwerden?

## Diäten? Nein, danke!

Zugegeben, es klingt verlockend: fünf Pfund in fünf Tagen. Bei Crashdiäten stellt sich der Erfolg auf der Waage zunächst sehr schnell ein. Leider ist das aber nur Wasserverlust, kein Fettabbau. Dauerhaft schlank wird man so nicht. Im Gegenteil: Strenge Kalorienreduktion macht nachhaltig dick.

Dieses als Jo-Jo-Effekt berüchtigte Phänomen ist im Grunde nichts anderes als ein Überlebensprogramm unseres Stoffwechsels – es schützt den Körper in mageren Zeiten. Bei einer Diät ist die Nahrungsaufnahme drastisch reduziert, es sollen ja weniger Kalorien aufgenommen als verbraucht werden. Der Stoffwechsel schaut da nicht tatenlos zu, er senkt im gleichen Atemzug seinen Verbrauch, drosselt den Grundumsatz und stellt sich auf eine »Hungersnot« ein. Erste Anzeichen dafür: kalte Hände und Füße. Kohlenhydratreserven und sogar stoffwechselaktives Muskelgewebe werden abgebaut. Die Fettreserven müssen erst ganz zum Schluss dran glauben. Doch bis es so weit kommt, ist die Diät ja in den allermeisten Fällen längst abgesetzt.