

GU MULTIMEDIA

Petra Orzech

inklusive DVD
mit 80 Minuten

Slim-Yoga

Schlank mit Yoga und gesunder Ernährung

INFO-
Programm
gemäß
§ 14
JuSchG

GU

YOGA FÜR DIE WUNSCHFIGUR

6 *Das Rezept zum Abnehmen*

- 6 Das Problem mit den Pfunden
- 6 Ernährung und Bewegung

9 *Das A und O: der Stoffwechsel*

- 9 Der Energieumsatz
- 11 Smart kombiniert

13 *Figurformung auf der Yoga-Matte*

- 13 Ein neues Körperbewusstsein
- 14 Schlank durch Atmung
- 16 Entspannung macht schlank
- 19 Die Spielregeln auf der Matte

20 *Der 30-Tage-Fahrplan für den effektiven Einstieg*

- 20 Die ideale Kombi
- 21 Üben mit Buch und DVD



DAS ERNÄHRUNGSPROGRAMM

24 *Baustein 1: Das Tag-für-Tag-System*

- 24 Ziele als Motor für den Erfolg
- 26 Phase 1 der 30-Tage-Kur
- 26 Motiviert durch gute Gefühle
- 28 Tag für Tag gesünder essen
- 30 Neue Essgewohnheiten

32 *Baustein 2: Fettverbrennung*

- 32 Das richtige Timing
- 35 Ran an den Speck: 15 Fettverbrenner-Tage
- 38 10 Turbotipps für den Stoffwechsel

39 *Baustein 3: Abnehmen durch Entgiftung*

- 39 Sauer macht nicht lustig, sondern dick
- 41 Schlankweg gut: Fünf Detox-Tage
- 43 Die Entgiftung unterstützen
- 44 *Slim-Yoga-Rezepte*
- 44 Gute-Laune-Küche für Phase 1
- 46 Turbo-Stoffwechsel-Rezepte
- 48 Detox-Rezepte
- 50 Ernährungstipps für Ihre 30 Tage und den Alltag danach

DAS YOGA-PROGRAMM

54 *Bewegung auf die Waage bringen*

- 54 Die Slim-Yoga-Praxis
- 56 Slim-Yoga im Stehen
- 62 Slim-Yoga am Boden

68 *Atemübungen für die schlanke Linie*

72 *Yoga zur Stressreduktion*

Zum Nachschlagen

- 76 Bücher und Adressen, die weiterhelfen
- 77 Register
- 80 Impressum





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.

DER 30-TAGE-FAHRPLAN FÜR DEN EFFEKTIVEN EINSTIEG

Einen Monat Slim-Yoga – und Ihre Welt wird sich verändert haben. Mit dem 30-Tage-Plan kommen Sie ungünstigen Essgewohnheiten auf die Schliche, lernen eine neue Ernährungsweise kennen und schätzen und machen erste Erfahrungen mit Yoga-Übungen speziell zum Abnehmen. Zumindest ein paar Ihrer überflüssigen Pfunde sind dann längst weg. Und den Rest schaffen Sie auch noch!

DIE IDEALE KOMBI

Zwei praktische Kapitel enthält dieses Buch nach dieser Einführung hier. Im Ernährungsteil (ab Seite 23) geht es um schlankmachende Essgewohnheiten und im Yoga-Part (ab Seite 53 sowie auf der DVD) um figuroptimierende Übungen. Wenn Sie beide Programme kombinieren, erzielen Sie ein maximales Ergebnis. Der übersichtliche Plan in der vorderen Buchklappe weist Ihnen detailliert den Weg.

30 Tage Slim-Yoga – Phase 1

Zehn Tage für den Start in ein schlankeres Leben. Sie legen Ihr Zielgewicht fest und beginnen, Ihr Ernährungsverhalten zu untersuchen und mit dem Tag-für-Tag-System zu optimieren (ab Seite 24). Parallel dazu erler-

nen Sie die zum Abnehmen wesentlichen Yoga-Übungen aus dem Buch (ab Seite 54), ganz so, wie es Ihnen der Plan vorn im Buch vorgibt. An neun von zehn Tagen üben Sie je ungefähr 30 Minuten, die Sie gern auch in zwei Einheiten aufteilen können; so werden Sie morgens und abends aktiv. Zudem gibt es einen Yoga-Ruhetag.

30 Tage Slim-Yoga – Phase 2

15 Tage lang wird nun intensiv die Fettverbrennung angekurbelt. Sie lernen, im Biorhythmus zu essen und Ihren Körper so beim Schlankwerden bestens zu unterstützen (ab Seite 32). Die DVD bietet Ihnen nun täglich zwei Yoga-Programme, die Sie jeweils 20 Minuten lang fordern. An zwei Tagen brauchen Sie nicht auf die Matte, sondern können genüsslich ausruhen. Ihre Muskeln entspannen und regenerieren.

30 Tage Slim-Yoga – Phase 3

Die letzten fünf Tage dienen der Entgiftung. Wenn Sie sich jetzt an ein paar Regeln halten (ab Seite 39), geben Sie Ihrem überschüssigen Fett wirklich den Rest und legen die Basis für ein schlankeres Leben. Ein spezielles Yoga-Programm unterstützt Sie auch dabei.

Slim-Yoga nach der Kur

Es reicht natürlich nicht, 30 Tage lang Vollgas zu geben und dann die alten Gewohnheiten durch die Hintertür wieder in den Alltag kommen zu lassen. Mit der Figur ist es wie mit dem Leben – alles ist im Fluss, nichts ist starr. Um Ihr Wohlfühlgewicht zu halten, müssen Sie Ihren gesünderen Lebensstil beibehalten. Nach dem 30-Tage-Programm können Sie die Zügel etwas lockerer lassen. Jetzt reichen auch zwei Stunden Yoga pro Woche. Doch halten Sie die auf jeden Fall ein – sonst ist der Effekt von den 30 Slim-Yoga-Tagen schnell dahin. Wenn Sie weiterhin vier Stunden pro Woche praktizieren wollen, umso besser. Erstellen Sie sich am besten wöchentlich schriftlich einen Plan, wann Sie welches Yoga-Programm trainieren möchten. Sie können auch eigene Übungsreihen zusammenstellen, das bringt Abwechslung. Für die Ernährung gilt: Die Hinweise aus Phase 1 (ab Seite 30) gelten auch für den Alltag. Zumindest vier Tage pro Woche sollten Sie zudem nach dem Biorhythmus-Prinzip leben und abends kaum Kohlenhydrate zu

sich nehmen (ab Seite 32). Ein- bis zweimal pro Monat schieben Sie dazu einen Detox-Tag ein (ab Seite 39). So klappt es auch langfristig mit der Wunschfigur.

ÜBEN MIT BUCH UND DVD

Bevor Sie mit der Praxis starten, befassen Sie sich zunächst einmal mit den theoretischen Grundlagen und lesen das Buch in Ruhe durch. So verstehen Sie die Ziele und die Wirkung von Slim-Yoga besser und können die Methode optimal nutzen. Buch und DVD bieten Ihnen unterschiedliche Yoga-Übungsreihen. Die Angebote aus dem Buch praktizieren Sie vor allem während der ersten zehn Tage der Kur, auch um sich mit Yoga vertraut zu machen. Doch speziell die Atem- und Entspannungsübungen (ab Seite 68) können Sie jederzeit zwischendurch üben. Die gezielte Atmung unterstützt Sie insbesondere auch an Entgiftungstagen. Die DVD enthält vier 20-minütige Programme: Slim-Yoga 1 für den Einstieg, Slim-Yoga 2 für den Aufbau, zudem Detox- und Relax-Yoga. Sie alle werden Sie während der 30-Tage-Kur nutzen, sie stehen Ihnen aber natürlich auch jederzeit darüber hinaus zur Verfügung. Ich wünsche Ihnen viel Freude und Erfolg auf dem Slim-Yoga-Weg zu Ihrer Wunschfigur!

Morgens: Power-Sandwich

Gibt Energie für den ganzen Vormittag.

Pro Portion etwa 645 kcal
Zubereitungszeit etwa 10 Minuten

1 großer Apfel • 150 g fettarmer Joghurt • 2 TL Senf • Salz • Pfeffer • 6 Scheiben Vollkornbrot • ¼ Bund Schnittlauch • 150 g Putenbrustaufschnitt • 3 Scheiben Goudakäse • 3 EL Sprossenmix

► Apfel in Spalten schneiden. Joghurt und Senf verrühren. Salzen und pfeffern. Brote mit Senfcreme bestreichen. Schnittlauch in Ringe schneiden, auf Senfcreme verteilen.

► 3 Brote mit Aufschnitt, Käse und Apfel belegen. Sprossen darauf verteilen. Die anderen Brotscheiben darauflegen, leicht andrücken und halbieren.



Mittags: Scampi auf Blumenkohl-Curry

Riecht köstlich – denn auch die Nase isst mit.

Pro Portion etwa 620 kcal
Zubereitungszeit etwa 25 Minuten

1 Knoblauchzehe • 400 g küchenfertige Scampi • 2 EL Öl • 2 EL Zitronensaft • 600 g Blumenkohl • 1 walnussgroßes Stück Ingwer • 500 ml Gemüsebrühe • 1 TL Curry • 2 Lauchzwiebeln • ¼ Topf Koriander • 100 ml Kokosmilch (Dose) • Salz • Pfeffer

Zum Dessert: Pro Person 2 Lieblingspralinen

► Knoblauch fein hacken. Mit Scampi, Öl und Zitronensaft in eine Schüssel geben und vermengen. Kühl stellen.

Ein köstlicher Start in einen gesunden Tag.

► Blumenkohl in Röschen teilen. Ingwer fein reiben, mit Brühe und Curry aufkochen. Kohl zugeben und 10 Minuten dünsten. Lauchzwiebeln in Ringe schneiden. Koriander hacken. Kokosmilch zum Kohl geben. Lauchzwiebeln und Koriander zugeben. Würzen. Weitere 4 Minuten garen.

► Nun die Scampi samt Marinade in einer beschichteten Pfanne von jeder Seite ungefähr 2 Minuten braten. Auf dem Blumenkohl-Curry anrichten.

► Pralinen als Nachtisch reichen.

Abends: Steaks auf Ratatouille

Eiweißpower für die Fettverbrennung.

Pro Portion etwa 500 kcal
Zubereitungszeit etwa 40 Minuten

1 Zucchini • 4 Mini-Auberginen • 1 Zweig Rosmarin • 1 Knoblauchzehe • 3 EL Öl • 200 g Kirschtomaten • 1 TL Tomatenmark • 60 ml Gemüsebrühe • Salz • Pfeffer • 2 Rinderfilets (à 150 g) • 2 Stiele glatte Petersilie • 3 EL Mayonnaise • 1 TL Zitronensaft

► Zucchini und Auberginen in mundgerechte Stücke schneiden. Die Nadeln vom Rosmarin vorsichtig abstreifen. Knoblauchzehe sehr fein hacken.

► 1 EL Öl erhitzen. Auberginen und die Hälfte vom Knoblauch darin anbraten. Zucchini und Rosmarin zugeben. Zugedeckt 8 Minuten schmoren. Tomaten, Tomatenmark und Brühe



Exotisch-delikat – die Scampi auf Blumenkohl-Curry.

zugeben, 5 Minuten schmoren. Nach Geschmack salzen und pfeffern.

► 2 EL Öl erhitzen. Fleisch darin von jeder Seite 2 bis 3 Minuten braten. Würzen.

► Petersilie hacken. Mit Mayonnaise und dem Rest Knoblauch verrühren. Mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken. Alles auf zwei Tellern anrichten.



DAS YOGA-PROGRAMM

Bewegung hilft Kalorien zu verbrennen – das ist bekannt. Aber dass bewusste Atmung und Entspannung zwei wahre Schlankmacher sind, ist für viele neu. Logisch, dass die Kombination dieser Bausteine ein geniales Abnehmtrio darstellt. Um genau diese drei Elemente geht es in diesem Yoga-Programm: Lernen Sie die effektivsten Übungen kennen, die den Stoffwechsel ankurbeln und Heißhungerattacken erst gar nicht aufkommen lassen. Sie werden ins Schwitzen, aber gleichzeitig auch zur Ruhe kommen.

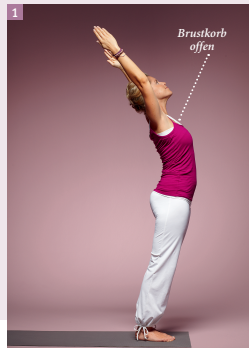
Slim-Yoga im Stehen

WIRKUNG

- aktiviert die Tiefenmuskulatur • regt den Kreislauf und die Fettverbrennung an • dehnt und strafft alle wesentlichen Muskelgruppen
- verbessert die Körperwahrnehmung

Dehnung des Brustkorbes

- Stellen Sie sich ans Fußende Ihrer Matte, die Füße berühren sich. Spannen Sie Ihre Beinmuskeln an.
- Führen Sie die Arme einatmend in einem weiten Bogen über die Seite nach oben, Handflächen zueinander. Heben Sie den Brustkorb, sodass Sie in eine leichte Rückbeuge kommen. **1** Fünf Atemzüge halten.



Balancehaltung mit Twist

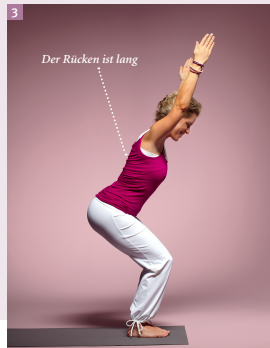
- Heben Sie ausatmend das rechte Bein angewinkelt an und bewegen Sie dabei gleichzeitig den rechten Arm nach hinten und den linken Arm nach vorn.
- Drehen Sie dabei den Kopf so weit nach rechts, wie es angenehm für den Nacken ist. Blick nach hinten rechts auf den Boden. **2**
- Einatmend setzen Sie den Fuß wieder ab und strecken die Arme nach oben, Handflächen wieder zueinander.
- Üben Sie diese Bewegungsabfolge nun mit dem linken Bein und wiederholen Sie die Balanceübung noch zweimal zu jeder Seite. Atmen Sie dabei sanft ein und aus.



- Kommen Sie abschließend mit beiden Füßen wieder auf die Matte und strecken Sie die Arme zur Decke.

Stuhl

- Stellen Sie die Füße zusammen. Aktivieren Sie Ihre Beinmuskeln und beugen Sie ausatmend die Beine, so als wollten Sie sich auf einen Stuhl setzen.
- Knie fest aneinanderpressen, Bauchmuskeln anspannen und bis in die Fingerspitzen die Körperspannung spüren. **3**
- Fünf Atemzüge lang halten. Pressen Sie die Füße in den Boden und entspannen Sie Ihre Gesichtsmuskeln – lächeln Sie, auch wenn die Haltung anstrengend ist.



Berg

- Von der Stuhlhaltung aus machen Sie mit dem rechten Fuß ausatmend einen großen Schritt nach hinten und drehen dabei den Oberkörper mit zur rechten Seite. Die Zehen beider Füße zeigen nach außen. Kippen Sie Ihr Becken nach vorn, kein Hohlkreuz.
- Bringen Sie die Hände in Gebetshaltung zusammengelegt vor die Brust. Atmen Sie ein und beugen Sie ausatmend die Beine so weit Sie können.
- Achtung: Die Knie zeigen zur Seite und das Gesäß ist möglichst in einer Linie mit den Beinen. **4**
- Bleiben Sie fünf Atemzüge im Berg.





Das optimale Multimedia-Paket zum Üben für zu Hause



Schlank mit Slim-Yoga

- Yoga macht Sie schlank: Die Übungen kräftigen die fettverbrennenden Muskeln, holen Sie aus dem dickmachenden Stressmodus und helfen über das gezielte Atmen beim Entgiften.
- Kombiniert mit der Slim-Yoga-Ernährung im Biorhythmus sind sie der nachhaltige Weg zu Ihrer Wunschfigur.
- Mit einer 30-Tage-Kur für den entspannten, aber wirkungsvollen Einstieg in ein schlankes Leben.
- **Auf der DVD:** Vier Yoga-Programme für Ihre Bestform.

GU

WG 462 Yoga

ISBN 978-3-8338-2558-3



9 783833 825583



€ 19,99 [D]
€ 20,60 [A]

www.gu.de