

Presseinformation

Amiena Zylla

Yoga für einen flachen Bauch Das Übungs- und Ernährungsprogramm

Reihe: GU Ratgeber Gesundheit

Umfang: 128 Seiten, mit ca. 100 Fotos

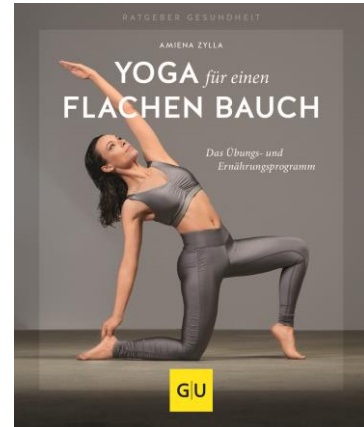
Format: 16,5 x 20 cm, Klappenbroschur

Preis: 14,99 € (D)/ 15,50 € (A)/ 21,90 sFr

ISBN: 978-3-8338-6885-6

Erscheinungsdatum: August 2019

 Auch als eBook erhältlich.



Das auf einer wissenschaftlichen Studie basierende Schlankheitsprogramm speziell für den Bauch

Eine aktuelle Studie der Klinik für Naturheilkunde und integrative Medizin in Essen bestätigt, dass Yoga messbar hilft, den Bauchumfang signifikant zu reduzieren. Abnehmen am Bauch mit Yoga – das hat Hand und Fuß, denn Yoga enthält alles, was man zum Abnehmen braucht: Durch Stärkung der Muskeln wird der Energieumsatz erhöht. Die tiefe Ein- und Ausatmung ermöglicht eine optimale Fettverbrennung und unterstützt die Entgiftung des Körpers. Yoga-Entspannungstechniken senken den Spiegel des Stresshormons Cortisol, das uns am Abnehmen hindert und Essgelüste produziert. Kombiniert mit einer entsprechenden Ernährung, die den Insulinspiegel stabil hält und den Stoffwechsel anregt, ist „Yoga für einen flachen Bauch“ ein Übungs- und Ernährungsprogramm, das die Pfunde schnell purzeln lässt, aber vor allem auch dauerhaft wirkt. Das Buch vermittelt die Grundlagen für die Ernährungsumstellung, bietet leckere Rezepte und einfache Übungen.

Amiena Zylla arbeitet seit über 20 Jahren als Yoga-, Pilates-, Faszien- und Dance-Coach und betreibt zwei eigene Studios in München. Sie ist präsent auf YouTube mit einem eigenen Channel und in den Medien. Ihr charmanter, lockerer und spielerischer Unterrichtsstil kommt auch auf ihren Videos sehr gut zur Geltung. Bei GU ist von ihr u. a. der erfolgreiche Titel „Dynamisches Faszien-Yoga“ (mit DVD) erschienen.