

Kurztext

Amiena Zylla

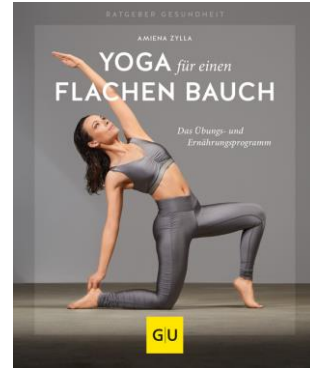
Yoga für einen flachen Bauch **Das Übungs- und Ernährungsprogramm**

128 Seiten, mit ca. 100 Farbfotos

Nicht definiert

14,99 € (D) / 15,50 € (A) / 21,90 CHF (SFr.)

ISBN: 978-3-8338-6885-6



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.