

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