

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