

Inhalt

Vorwort	6
Einleitung	8
Die Kraft deines Körpers	8
Die Kraft der Selbstliebe	8
Warum und wie du mit Yoga abnehmen kannst	10
Die wichtigsten Asanas	12
Basishaltungen	14
Stehhaltungen	21
Vorbeugen	29
Rückbeugen	34
Twists	41
Stützhaltungen	43
Umkehrhaltungen	47
Neutrale und Entspannungshaltungen	49
Sonnengruß	56

Die besten Asana-Abfolgen zum Abnehmen	58
Kates vier Lieblings-Asana-Abfolgen	60
Abfolge 1: Cardio-Yoga und aktiver Stoffwechsel	62
Abfolge 2: Straffe Beine und knackiger Po	66
Abfolge 3: Flacher Bauch und Fatburner	70
Abfolge 4: Definierte Arme und starker Rücken	74
Ein Tipp von Kate: Wie du dich immer wieder motivieren kannst	78
Meditation – Dein Weg zu innerer Freiheit und äußerer Schönheit	80
Warum und wie Meditation beim Abnehmen hilft	82
Meditationsübungen	85
Drei Mini-Meditationen für unterwegs	90
Tipps von Kate: Deine Meditation im Alltag	92
Nutze die Macht deiner Gedanken über deinen Körper	93

Die besten Weight-Loss-Yoga-Rezepte	96
Nahrungsmittel kombinieren	98
Kates wichtigste Tipps zum Thema Ernährung	100
Frühstück	102
Mittagessen	110
Abendessen	120
Snacks und Durstlöscher	128
Das Drei-Wochen-Weight-Loss-Yoga-Programm	132
Das mag dein Körper (und sollte in deinen Einkaufswagen)	134
Wochenplan – Woche 1	136
Wochenplan – Woche 2	140
Wochenplan – Woche 3	144
Das Terra-Diät-Prinzip:	
Back to Basics	148
So verlierst du dein Ziel	
»Traumkörper« niemals aus den Augen	150
Das oberste Gebot:	
Gelassenheit	152
Abschließende Gedanken von Kate	154
Dank	156
Register	158