

Mit Yoga entspannt und schlank ins Gleichgewicht

Tagein, tagaus diktieren Hektik und Leistungsdruck unser Leben. Mit Yoga, seit Langem bewährt, und den richtigen Nahrungsmitteln lässt sich dieses Getriebe stoppen: Diese Kombination erhöht ganz gezielt die Resistenz gegen Stress und seine schädlichen Wirkungen, macht gelassener, löst Verspannungen und hebt die Stimmung.

Auf die Bedürfnisse hören

Ständige Anspannung, Termindruck und Überforderung ohne Pause fordern ihren Tribut: Stress, zumal chronischer, hat sich als enorm gefährlich für die Gesundheit entpuppt.

Raus aus dem Stress

Wie tiefgehend Yoga entspannt und vitalisiert, haben bereits zahllose Menschen über Jahrhunderte hinweg erfahren: Yoga führt zu mehr Gelassenheit, Selbstbewusstsein und zu einem besseren Körpergefühl. Diese positiven Effekte werden ergänzt und verstärkt durch eine Ernährung, die vor allem jene Stoffe serviert, die ebenso gegen Stress wappnen. Dazu gehören unter anderem die Aminosäuren Tyrosin und Tryptophan, das Anti-Stress-Mineral Magnesium und B-Vitamine, bekannt für ihre nervenstärkende Wirkung. Weitere wirksame Verbündete gegen Stress sind Omega-3-Fettsäuren und

Antioxidanzien, welche die Zellen vor schädlichen Sauerstoffradikalen durch zu viel Stress schützen.

Ein einmaliges Konzept

Wie sich das erfolgreiche Duett aus Yoga und richtiger Ernährung in der Praxis umsetzen lässt, zeigt das Buch »Anti-Stress-Yoga« von Petra Orzech. Ein einmaliges Konzept, das sich jederzeit einfach in den Alltag integrieren lässt. Dafür sorgt einerseits die anschauliche Darstellung der einzelnen Yoga-Übungen in Wort und Bild. Andererseits findet der Leser viele Tipps für seine tägliche Ernährung und einfache Rezepte, wie er mit viel Genuss widerstandsfähiger gegen Stress werden kann.

Birgit Frohn

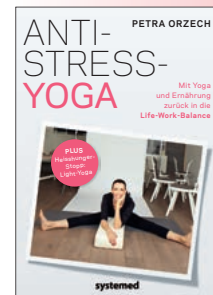
Hier ein Auszug aus dem Inhalt:

- SOS-Yoga* wirkt bei akutem Stress
- Relax-Yoga* löst Verspannungen im Rücken und Nacken
- Energy-Yoga* hilft bei Antriebslosigkeit
- Immun-Yoga* stärkt die Abwehrkräfte
- Light-Yoga* stoppt dickmachenden Heißhunger
- Smile-Yoga* hilft bei schlechter, depressiver Stimmung
- Good-Night-Yoga* sorgt für einen erholsamen Schlaf



Petra Orzech, Diplom-Oecotrophologin, ist zertifizierte Yogalehrerin und Autorin. Ihr Schwerpunkt sind die Themenbereiche Körpergewichts- und Stressmanagement.

BUCHTIPP:



PETRA ORZECH
Anti-Stress-Yoga
 Mit Yoga und Ernährung zurück in die Life-Work-Balance mit ausführlichem Rezeptteil

systemed Verlag
 288 Seiten, Klappenbroschur
 durchgehend vierfarbig
 19,99 €
 ISBN 978-3-942772-46-4

