

# Abnehmen mit Kobra & Co.

Entspannt zum Traumbody: Wer regelmäßig Yoga übt, bei dem purzeln die Pfunde!

Wenn man Hollywood-Stars fragt, wie sie ihre Traumfigur halten, bekommt man immer häufiger die Antwort: „Ich mach Yoga.“ Mit Sonnengrüßen & Co. kann man sich fit halten und an seiner Silhouette arbeiten – das liegt ja irgendwie auf der Hand. Dass man mit Yoga aber auch

gezielt abnehmen kann, ist noch relativ neu – und wird in den kommenden Jahren bestimmt noch mehr Beachtung finden!

## STRESS REDUZIEREN

„Wir wissen heute, dass Stress der Dickmacher Nummer eins ist“, erklärt Slim-Yoga-Erfinderin Petra Orzech. „Stress greift in

**„Yoga gab mir meine Figur zurück!“**

**Kristina (33):** „Während der Schwangerschaft nahm ich 17 Kilo zu. Obwohl ich nach der Geburt schnell wieder mit Sport begann, hielten sich die letzten sieben Kilo hartnäckig. Durch Yoga habe ich nun endlich wieder mein Wunschgewicht und meine Traumfigur zurück!“



**FIT MIT BABY-BAUCH** Yoga-Übungen, Workouts und viele weitere Tipps für jeden Schwangerschaftsmonat gibt's im Bookazine „SHAPE Mom“! Am Kiosk (v. a. Bahnhofsbuchhandel und am Flughafen) oder unter [meinezeitschrift.de/shapemom](http://meinezeitschrift.de/shapemom) erhältlich (7,90 Euro).





VORHER



-5  
Kilo

NACHHER

## „20 Minuten Slim Yoga wirken Wunder!“

**Nicole (47):** „Über die Jahre hatte ich mir einige Pfunde zu viel angefuttert. Für Sport fehlte einfach die Zeit. Doch dann fand ich die Lösung: Slim Yoga! 20 Minuten sind super in den Alltag integrierbar – und machen Spaß! Das Ergebnis kann sich sehen lassen: fünf Kilo nach zehn Wochen!“

## „Mein Körper ist jetzt schmaler und fester!“

**Janine (31):** „Vor einigen Monaten machte ich einen Bikram-Yoga-Kurs. Ich war begeistert! Seitdem gehe ich ein- bis zweimal die Woche. Drei Kilo sind schon runter. Ich habe weniger Bauch, straffere Oberschenkel – und weniger Rückenschmerzen!“



VORHER



-3  
Kilo

NACHHER

den Hormonhaushalt und den Stoffwechsel ein. Yoga kann helfen, Stress abzubauen und Entspannung zu finden.“ Wer also hofft, dauerhaft ein paar Kilos zu verlieren, muss nicht nur anstrengende Verrenkungen machen, sondern erst mal Ruhe finden und lernen loszulassen.

### KÖRPERGEFÜHL STÄRKEN

Yoga unterstützt das Abnehmen auch noch auf andere Art und Weise: „Viele haben heutzutage keinen richtigen Bezug mehr zu ihrem Körper. Sie essen dadurch mehr, als sie bräuchten, oft auch Dinge, die ihnen offensichtlich nicht guttun“, so die Expertin.

**„Endlich keinen Heißhunger mehr!“**



**VORHER**



**NACHHER**

**-7  
Kilo**

**Tatjana (40):** „Jahrelang litt ich unter Heißhunger auf Süßes. Per Zufall entdeckte ich das Slim-Yoga-Programm von Petra Orzech. Dadurch habe ich meinen Körper lieben gelernt und erfahren, wie gut mir Bewegung und gesundes Essen tun! Die Lust auf Süßes ist heute weg und ich wiege sieben Kilo weniger.“

Dank Yoga lernt man, auf sich zu hören, seinem Körper zu vertrauen. „Ich predige keine gennussfeindlichen Regeln. Wer regelmäßig Yoga macht, stellt seine Ernährung automatisch um, isst gesünder und bewusster.“

### STOFFWECHSEL ANKURBELN

„Um die Fettverbrennung in Schwung zu bringen, muss genügend Sauerstoff im Körper sein. Atemübungen sind perfekt dafür“, weiß die Abnehm-Expertin Petra Orzech. Anspruchsvolle Asanas und Flows erhöhen den Kalorienverbrauch und tragen so dazu bei, dass Pölsterchen schmelzen – und die Wunschfigur bald Wirklichkeit wird ...

## Fatburning-Yoga – exklusiv für SHAPE!

Geben Sie „Petra Orzech“ und „SHAPE“ bei Youtube ein. Dann landen Sie bei einer achtminütigen Power-Yoga-Einheit, die Ihre Pfunde ruck, zuck schmelzen lässt!



### UNSERE EXPERTIN

Ihr Wissen als Ökologin und Yoga-Lehrerin kombiniert Petra Orzech perfekt in ihrem Slim Yoga®. Mehr über diese sanfte Abnehmstrategie: [slim-yoga.com](http://slim-yoga.com)