



Petra Orzech ist Yogalehrerin, Ernährungswissenschaftlerin und Journalistin aus Wandsbek. Vor Kurzem ist ihr Buch über Slim-Yoga erschienen. www.petra-orzech.com

ZARTE RÖTE

„Die wärmeren Frühlingstemperaturen kurbeln die Durchblutung der Haut an und hauchen den Wangen einen rosigen Farbton ein. Wer für eine Weile Süßigkeiten, Fleischwaren und Fertigprodukte reduziert, kann Stoffwechsel und Durchblutung zusätzlich in Fahrt bringen. Denn dann beginnen Nieren, Lunge, Darm und Haut Säuren auszuscheiden, die uns belasten, wenn sich zu viele von ihnen im Körper befinden.“

WOHLTUENDER WANDEL

„Der Frühling ist der passende Zeitpunkt für einen Neuanfang, zum Beispiel für eine gesündere Ernährung. Wenn die Natur zum Leben erwacht, findet auch der Mensch die Energie, etwas zu verändern. Vorausgesetzt, er geht entspannt mit der Umstellung um und führt sich die positiven Effekte vor Augen. Wer sich ausmalt, wie gut er sich fühlen wird, wenn er durchhält, hat gute Karten.“

FÜR KÖRPER UND GEIST

„Wer sich an drei Mahlzeiten täglich satt isst und nicht zwischendrin Kleinigkeiten nascht, ist auf dem besten Weg zu einer dauerhaft guten Figur. Gönnst man dem Körper Ruhepausen vom Verdauen, wirkt sich das aber auch positiv auf die geistige Leistungsfähigkeit aus.“

TIEF LUFT HOLEN

„Die meisten Menschen atmen zu flach. Wer auf eine aufrechte Haltung und eine tiefe Atmung achtet, die sich bis in den Bauch hinein ausdehnt, hilft dem Körper, Energie zu tanken, sorgt dafür, dass der Fettstoffwechsel optimal arbeitet und versorgt auch das Gehirn mit ausreichend Sauerstoff.“



Buchtipp:

Petra Orzech: Slim-Yoga
Schlank mit Yoga und
gesunder Ernährung,
Gräfe und Unzer, 2012,
80 Seiten, 19,99 Euro

