GOLDMANN
Lesen erleben

Buch

Warum haben alle, die regelmäßig Yoga praktizieren, einen so straffen, schönen Körper? Weil Yoga-Praxis nicht nur den Geist entspannt, sondern auch die Muskeln zum Knochen zieht und damit für eine biegsame, schlanke Gestalt sorgt. Und wer sich durch Yoga auf seine Lebensführung besinnt, beginnt auch, seine Ernährungsgewohnheiten umzustellen. Dieses Buch bietet eine vollständige Anleitung dazu. Das Beste daran? Man braucht keine Yoga-Erfahrung! Die Yoga-Praxis wird ebenso genau erklärt wie die Grundlagen der empfohlenen ayurvedischen Ernährung. Nachdem man sich über einen Test einem Dosha (Körpertypus) zugeordnet hat, kann man sich aus zahlreichen Rezepten und genau beschriebenen Übungen ein individuelles vierwöchiges Programm zusammenstellen, das dem eigenen natürlichen Rhythmus entspricht. Und die Vorteile beschränken sich nicht nur aufs Aussehen. Man fühlt sich deutlich besser, man kann klarer denken und viel leichter eine positive Einstellung bewahren, um das unvermeidliche Auf und Ab im Leben unbeschwerter zu bewältigen. Die Yoga-Diät bewirkt so ein rundum besseres Lebensgefühl!

Autoren

Kristen Schultz Dollard ist Digital Director des Magazins Self. Sie ist die ehemalige Redakteurin der Webseite iyogalife.com und Yoga-Lehrerin in New York.

Dr. John Douillard schreibt Gesundheits- und Fitness-Bücher. Seit 22 Jahren lehrt er hierzu in aller Welt, derzeit leitet er LifeSpa, ein ayurvedisches Zentrum in Boulder, Colorado.

www.theyogabodydiet.com
www.lifespa.com

Kristen Schultz Dollard /
Dr. John Douillard

Die Yoga-Diät

Der entspannte Weg zur Traumfigur

Mit 75 Übungen und 96 Ayurveda-Rezepten

In Zusammenarbeit mit Jennifer Iserloh

Aus dem Amerikanischen von Stefanie Hutter

GOLDMANN

Alle Ratschläge in diesem Buch wurden von den Autoren und vom Verlag sorgfältig erwogen und geprüft. Eine Garantie kann dennoch nicht übernommen werden. Eine Haftung der Autoren beziehungsweise des Verlags und seiner Beauftragten für Personen-, Sach- und Vermögensschäden ist daher ausgeschlossen.

Dieses Buch ist kein medizinisches Handbuch. Es ist nicht als Ersatz für eine unter Umständen von Ihrem Arzt verschriebene Behandlung gedacht. Die Trainings- und Ernährungsanleitungen in diesem Buch sind kein Ersatz für ärztlich verschriebene Trainingsabläufe oder Diäten. Wie bei allen Trainings- und Ernährungsprogrammen sollten Sie erst damit beginnen, wenn Ihr Arzt seine Zustimmung gegeben hat. Wenn Sie vermuten, Sie hätten ein gesundheitliches Problem, raten wir Ihnen dringend, qualifizierte ärztliche Hilfe in Anspruch zu nehmen. Die in diesem Buch enthaltenen Informationen sind als Ergänzung, nicht als Ersatz für richtiges körperliches Training gedacht. Bitte beachten Sie Ihre eigenen Grenzen.

FSC www.fsc.org MIX Papier aus verantwortungsvollen Quellen FSC® C014496

Verlagsgruppe Random House FSC-DEU-0100
Das für dieses Buch verwendete FSC®-zertifizierte Papier *Classic 95*
liefert Stora Enso, Finnland.

2. Auflage
Deutsche Erstausgabe November 2011
Wilhelm Goldmann Verlag, München,
in der Verlagsgruppe Random House GmbH
Copyright © 2011 der deutschsprachigen Ausgabe
Wilhelm Goldmann Verlag, München,
in der Verlagsgruppe Random House GmbH
Copyright © 2010 Rodale Inc. All rights reserved.
Originaltitel: *The Yoga Body Diet. Slim and Sexy in 4 Weeks*
Originalverlag: Published by arrangement with **Rodale Inc.**, Emmaus, PA, USA
Umschlaggestaltung: Uno Werbeagentur, München
Umschlagillustration: Fine Pic®, München
Illustrationen: © 2010 Pepper Tharp
Redaktion: Gesa Jung, Leipzig
Satz: Buch-Werkstatt GmbH, Bad Aibling
Druck und Bindung: GGP Media GmbH, Pößneck
CB · Herstellung: IH
Printed in Germany
ISBN 978-3-442-17268-9

www.goldmann-verlag.de

Für Avery, meine kleine Quelle der Lebenskraft;
Und Terry, der mich vor so langer Zeit in die Yogaschule schickte;
Und Mom, für alles.
Kristen Dollard

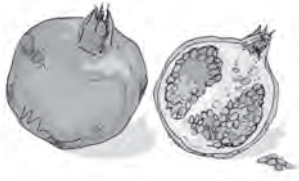
Ob Sie sich das erste Mal an Yoga heranwagen oder ein Meister der Matte sind; ob Sie an Ihrem Gewicht verzweifeln oder zu sehr unter Stress stehen: Die Yoga-Diät ist Ihrer persönlichen Reise gewidmet – die auf perfekte Gesundheit und Lebensfreude ausgerichtet ist.
John Douillard

Inhalt

Der Weg zu Ihrem Yogakörper (ist leichter, als Sie denken) 11
Eine kurze Geschichte des Yoga 12
Ayurveda – die kleine Schwester des Yoga 17
Guter Stress, schlechter Stress 21

Ein Blick auf Ihr Programm 27
Ayurvedische Regeln für die Nahrungsaufnahme 28
Das Programm im Überblick 31

1. Woche: Wie Sie richtig essen und Stress vermeiden 40
Ausreichend warmes Wasser 42
Essen Sie jetzt richtig 44
Atmen Sie sich schön 48
Testen Sie, welcher Typ Sie sind 52
Der Dosha-Fragebogen 57



2. Woche: Essen, Einkaufen und Stretching für mehr Ruhe ... 67
Drei gute Mahlzeiten am Tag ... 68
Lernen Sie Ihren Typ kennen ... 71
Vata ... 75
Pitta ... 85
Kapha ... 97
Yoga für Ihr Dosha ... 109

3. Woche: Gesunde Gewohnheiten zur schnelleren Fettverbrennung ... 132
Der Faktor Blutzucker ... 133
Die Hauptmahlzeit mittags und weniger zu Abend ... 135
Yoga für Ihr Dosha ... 139
Yoga-Workouts für den Vata-Typ ... 141
Yoga-Workouts für den Pitta-Typ ... 147
Yoga-Workouts für den Kapha-Typ ... 154

4. Woche: Essen, Schlafen und Trainieren für mehr Energie ... 161
Essen Sie früher zu Abend ... 162
Drei Yoga-Workouts pro Woche ... 168

Erreichtes bewahren: Ihr Yogakörper fürs Leben ... 173
Schlank und gesund bleiben ... 174

Rezepte 193
Frühstück 196
Mittag- und Abendessen 234
Desserts 324

Die Yogastellungen 350
Anleitung zu den Yogastellungen 352

Vorschläge für Speisepläne 430

Danksagung 434
Rezeptverzeichnis 438
Register 442

Der Weg zu Ihrem Yogakörper
(ist leichter, als Sie denken)

Die ersten Früchte der Yogapraxis sind Gesundheit,
wenig Schlacken und ein klarer Teint; Leichtigkeit des Körpers,
ein angenehmer Geruch und eine weiche Stimme;
sowie das Verschwinden heftiger Begierden.
Die Upanishaden

Ein Yogakörper ist Ihr derzeitiger Körper, nur gesünder. In diesem Buch erhalten Sie eine umfassende Anleitung für Ihren Weg dorthin. Und dieser Weg ist einfacher, als Sie vielleicht denken.

Das Gute daran? Nicht nur Ihr Aussehen wird beeinflusst. Nach nur vier Wochen werden Sie sich besser fühlen, klarer denken, viel besser eine positive Einstellung bewahren können, das unvermeidliche Auf und Ab im Leben leichter bewältigen. Dieses Programm ist keine simple Diät; es verändert Ihre Beziehung zu sich selbst und Ihrem Körper. Gewichtsabnahme ist nur ein Nebeneffekt, aber ein sehr netter.

Das klingt nach großen Versprechungen, aber diese haben eine wissenschaftliche Basis und sind in einer uralten Praxis verwurzelt, die wir der heutigen stressigen Lebensweise angepasst haben.

Eine kurze Geschichte des Yoga

Das erste Buch über Yoga, das *Yogasutra,* wurde zwar »erst« vor etwa 2000 Jahren veröffentlicht, doch man schätzt, dass Yoga seit 5000 Jahren praktiziert wird. Yoga leitet sich von Sanskrit *yuj* (»Joch« oder »Verbindung«) her, das den Zusammenhang – die Verbindung – zwischen Körper, Geist und Seele beschreibt. Eine typische Yogaeinheit umfasst körperliche Haltungen (genannt *Asanas*), Atemübungen (genannt *Pranayamas*) und manchmal Meditation und Philosophie.

Yogaverrenkungen mit viel Weihrauch und Sendungsbewusstsein tauchen regelmäßig in den Zeitungen auf, doch tatsächlich sagen heute immer mehr Menschen, sie würden Yoga gerne mal versuchen. Und der Grund dafür: Es wirkt ideal gegen Stress. Im vergangenen Jahr nahmen bereits Millionen Yogaunterricht und stellten fest, dass es gar nicht so schwierig ist und dass man davor keine Angst haben muss. Was berichten sie noch? Es ist ein gutes Workout, man fühlt sich fantastisch, und zur langfristigen Stresslinderung ist es besser als eine Massage oder ein Martini.

Vor 35 Jahren klärte Dr. Herbert Benson, emeritierter Direktor des Benson-Henry Institute und des Mind/Body Medical Institute der Harvard Medical School, die Welt über die *Entspannungsreaktion,* wie er es nannte, auf. Er führte eine ganze Reihe von Tests durch, maß Blutdruck, Gehirnwellen, Puls und Atemfrequenz bei transzendentaler Meditation (deren berühmteste Anhänger die Beatles waren), während die Testpersonen 20 Minuten still saßen, und dann nochmals, während sie 20 Mi-

nuten meditierten. Eine leichte Veränderung der Denkmuster während der Meditation verursachte bei den Teilnehmern eine Senkung des Blutdrucks, der Atemfrequenz und des Pulses sowie eine Verlangsamung der Gehirnwellen – Entwicklungen, die typisch für eine Entspannungsreaktion sind.

Nachfolgende Studien zeigten, dass wir diesen Effekt auf verschiedenen Wegen erzielen können. Durch Gebet zum Beispiel. Auch durch Yoga und Tiefenatmung. Ebenso durch Laufen und Möhrenschneiden (allerdings nicht gleichzeitig).

Die Wiederholung eines Lautes, Wortes oder einer Bewegung hilft, eine Entspannungsreaktion herbeizuführen. Damit lassen sich auch innere Dialoge abstellen. Yoga, eine Serie von Bewegungen, die in Kombination mit tiefer Atmung gehalten und wiederholt werden, führt eine Entspannungsreaktion herbei. Einer der Hauptunterschiede zwischen echtem Herz-Kreislauf-Training und Yoga-Workout liegt darin, dass Sie, wenn Sie beim Yoga die Atmung nach der Bewegung ausrichten, eine Entspannungsreaktion auslösen. Das ist entscheidend für eine Heilung und auch für eine Gewichtsabnahme. Unser Programm formt Körper und Geist ganz anders als die Muckibude.

Yogastellungen (es gibt über 13 000, aber unsere »Hitparade« im Kapitel »Die Yogastellungen« ab Seite 350 befasst sich mit den zugänglichsten und benutzerfreundlichsten) setzen Ihr Körpergewicht und die Schwerkraft ein, um Muskeln zum Knochen zu ziehen, anstatt Muskelzerrungen zu verursachen, die Masse aufbauen. Durch Yoga erhalten Sie eher den Körper eines Tänzers als den eines Bodybuilders. Massige Muskeln – wie die meisten Menschen sie durch Krafttraining bekommen –

sind hungrig. Man braucht mehr Kalorien, um zu verhindern, dass sie schlaff werden. Damit wird es beinahe unmöglich, Kalorienverbrauch und Kalorienaufnahme im Gleichgewicht zu halten. Yoga verursacht dagegen keinen Hunger. Nach einer Yogastunde stürzen Sie sich nicht aufs Essen (oder verspüren auch nur Lust darauf), um sich dann einige Stunden später arge Vorwürfe deswegen zu machen. Aus diesem Grund ist dieses Programm eine Lösung für alle, die trainieren wie verrückt und dennoch nicht abnehmen können.

Selbst Schulmediziner verkünden längst die erstaunliche Wirkung von Yoga. Laut der National Institutes of Health haben Studien gezeigt, dass Yoga

- die Gemütsverfassung verbessert,
- gegen Stress wirkt,
- Puls und Blutdruck senkt,
- das Lungenvolumen erhöht,
- die Muskelentspannung verbessert,
- bei Angststörungen, Depressionen und Schlaflosigkeit hilft,
- insgesamt die körperliche Fitness, Kraft und Flexibilität steigert,
- positiv auf die Spiegel bestimmter Botenstoffe im Gehirn oder Blut wirkt.

2008 veröffentlichten Forscher in Indien eine Studie in der Zeitschrift *Diabetes Research and Clinical Practice,* bei der sich zeigte, dass Studienteilnehmer nach drei Monaten Yoga mehr Gewicht abgenommen hatten, ihr Blutdruck, ihre Triglyze-

»Ich bin zu wenig beweglich« und andere Yogamythen

Wenn Leute über Yoga sprechen, ohne es wirklich zu kennen, hört man immer wieder das Gleiche. Hier sind einige Antworten auf Fragen, die vielen keine Ruhe lassen.

1. »Ich bin unbeweglich.«
Yoga ist für Knetmännchen, Fitness-Studios sind für Muskelprotze – so oder so ähnlich hört man es oft. Doch Yoga erhöht die Flexibilität. Viele, die dachten, sie könnten niemals ihre Zehen berühren, können nach wenigen tiefen Atemzügen Unglaubliches schaffen.

2. »Bei Yoga trainiert man nicht intensiv genug, um Gewicht zu verlieren.«
Wir haben nun Beweise, dass Kalorienreduktion alleine nicht schlank macht. Wenn Sie neben der Ernährung nicht auch Ihr Training umstellen, wird die Waage Ihnen keinen Gefallen tun. Fitness-Studios haben ihre Funktion, aber sie bewirken nicht so viel, wie man meinen könnte. Sie fördern außerdem nicht unbedingt die innere Sammlung (es grenzt schon an eine Meisterleistung, seine Gedanken zu fokussieren, wenn man vor sieben Fernsehschirmen auf dem Laufband trainiert). Die Verbindung von Geist *und* Körper ist aber die Zukunft der Gesundheit.

3. »Yoga ist der Kult der Hippies mit Yuppie-Geld.«
Wir möchten Ihnen unbedingt zeigen, dass Yoga alle Generationen anspricht, Reiche, Arme, Oberflächliche und Tiefgründige – so vielgestaltig wie das Leben selbst. Man kann Yoga ebenso gut erlernen, wenn man nie nach Indien reist, sein Eiweiß aus Fleisch aufnimmt oder Wein trinkt. Bei Yoga geht es darum, Ihr Bewusstsein zu schärfen, mit Schwung ins tägliche Leben zu starten und die Zukunft so zu gestalten, dass Sie jeden Tag voller Möglichkeiten aufwachen.

4. »Wer gut in Yoga sein will, muss unmögliche Stellungen einnehmen.«

Jemand, der sich im hintersten Winkel abmüht, ist in Yoga oft viel besser als der verklemmte Perfektionist in der ersten Reihe. Was ist wohl wichtiger – was Sie auf der Matte können oder was Sie im Leben leisten? Der Großteil des Lebens spielt sich jenseits der weichen Matte ab. Also, mal ganz abgesehen von Ihrem beeindruckenden ADLER, wie gehen Sie mit Mutters Notfall-OP am Tag des Geburtstages Ihrer Tochter um? Können Sie noch produktiv bleiben, wenn es hart auf hart kommt und alles zu viel wird? Ihre Reaktion auf höchste Anforderungen sagt mehr über Ihr Yoga aus, als wie lange Sie die KRÄHE halten können. Lassen Sie los!

ride und ihr Blutzucker (alles Indikatoren der Stoffwechselgeschwindigkeit) stärker gesunken waren als bei jenen Patienten, die eine Standardbehandlung, etwa Medikamente, gegen ihre Symptome erhalten hatten.

Was Geist und Körper angeht, basiert Yoga auf einem ziemlich genialen Prinzip, dem *Ahimsa,* das so viel wie »nicht verletzen« bedeutet. Diese Philosophie fordert Sie zu einem behutsamen Umgang auf, und dazu gehört auch Achtsamkeit sich selbst gegenüber. Sie müssen nicht versuchen, sich mit Gewalt in Form zu bringen. Yoga achtet Ihren Körper, behandelt ihn sorgsam und bietet ihm jene Art von Bewegung und Atmung, die er sich intuitiv wünscht. Es ist eine gute Gelegenheit, von nun an sanft mit Ihrem Körper umzugehen. Und Ayurveda, die kleine Schwester des Yoga, baut genau auf dieser Theorie auf: dass der Körper über eine tiefe Intelligenz verfügt. Als Wissenschaft ist Ayurveda eine organische Rehabilitation für einen aus dem Gleichgewicht geratenen Körper.

Ayurveda – die kleine Schwester des Yoga

In der poetischen Ausdrucksweise eines Swami könnte man Yoga und Ayurveda als »zwei Flügel einer Taube« beschreiben. Während Yoga sich mit der Wissenschaft der Bewegung für einen muskulösen Körper befasst, spielt seine Schwester Ayurveda in Bezug auf die Ernährung eine weitere wichtige Rolle in unserem Programm. In Indien gehört sie ganz natürlich dazu. Wie wir in die Apotheke laufen und ein extrastarkes Vitaminpräparat

kaufen, so greifen unsere Freunde in Bangalore zu *Trikatu* (einem Verdauungspulver aus drei Würzkräutern). Das Sanskrit-Wort *Ayurveda* könnte man als »Wissen« (*ayur*) und »Leben« (*veda*), also »das Wissen vom Leben« übersetzen. Ayurveda ist ca. 5000 Jahre alt und damit eines der ältesten Heilsysteme der Welt. Bis heute wenden 80 Prozent der indischen Bevölkerung Ayurveda ausschließlich oder kombiniert mit westlicher Medizin an. Ayurveda ist Ihnen sicher schon begegnet, wenn auch unbemerkt. Es gibt viele moderne Anwendungen.

Ein Aspekt des Programms sind Kräuter. Hier gehören zu diesen Kräutern auch grüne Schönheiten wie Minze und Estragon, die auf Ihrem Fensterbrett wachsen können. Sie müssen keinerlei Kapseln schlucken. Unsere Mission ist es, Ihnen die größten Hits des Ayurveda nahezubringen, zusammen mit einer Anleitung, wie man sie für die Gewichtsabnahme einsetzt. Wir haben diese alte Wissenschaft in die heutige Zeit übertragen und mit Workouts, Rezepten und einfachen Veränderungen der Lebensweise leicht zugänglich gemacht.

Die präventive Mission des Ayurveda liegt in einer Reinigung von Geist, Körper und Seele. Sein Ziel: Verdauungsproblemen vorbeugen oder sie lösen. Aus der Sicht des Ayurveda beginnen Krankheiten oft durch ungenügende Verdauung. Wenn wir essen, bleiben Moleküle aus der Nahrung (genannt *Ama*) am Gewebe haften und verursachen mit der Zeit Schäden und Zer-

störung. Denken Sie daran, wie Cholesterin Arterien verstopft und Zigarettenrauch die Lungen schwarz werden lässt. Ayurveda postuliert, dass der Körper, wenn man falsche Nahrung zu sich nimmt, nicht in der Lage sein kann, Verunreinigungen zu entfernen; die Folge sind verstopfte Abflusskanäle.

Vielleicht kennen Sie das, wenn Sie Ausscheidungsprobleme, Hautausschläge oder Akne, Reizdarmsyndrom, Kolitis oder einen übersäuerten Magen haben. Warum leiden wir an solchen Dingen? Laut Ayurveda liegt das daran, dass der Körper nicht in der Lage war, *Ama* zu zerlegen. Als ob Verdauungsbeschwerden an sich nicht schlimm genug wären, erschwert die Ansammlung von *Ama* auch noch den Abbau von Fettansammlungen. Der Körper ist zu beschäftigt, um Fett zu verbrennen. Und letztlich, wenn sich der Körper nicht mehr den normalen Abläufen widmen kann, entstehen Krankheiten.

Ayurveda entgiftet im Zusammenspiel mit einfachen Yogaübungen den Körper. Mit unserem Programm wird Ihr Verdauungssystem gereinigt und Ihre Gesundheit wiederhergestellt. Sobald die Abflusskanäle Ihres Verdauungssystems wieder funktionstüchtig sind, kann der Körper erneut Fett abbauen, Energie produzieren und das Immunsystem in Schuss halten.

Die Hauptmission des Ayurveda ist allerdings nicht die Gewichtsabnahme. Und das ist gut so. Viele Diäten mögen kurzfristig zu Gewichtsabnahme führen, aber das kann auf Kosten der Gesundheit anderer Systeme im Körper gehen. Möchten Sie etwa dünn, aber dialysepflichtig, oder mager, aber unter-

zuckert sein? Penibles Abwiegen und Kalorienzählen beeinträchtigen außerdem das Wohlbefinden. Und je intensiver wir es versuchen, desto schwieriger wird es, dauerhaft abzunehmen. Die einzige Nebenwirkung einer Yoga-Ernährung ist das Gleichgewicht von Geist und Körper.

Die Auswirkungen von Ayurveda und Yoga auf das Gewicht sind sekundär. Ayurvedas eigentliche Mission ist Heilung. Ihr liegt das Prinzip zugrunde, dass unser Körper intelligent ist und dass er, wenn wir auf ihn hören, uns genau sagt, was er braucht. Wenn Sie von Milchprodukten eine Magenverstimmung bekommen, ist das eine Botschaft Ihres Körpers. Wenn auf scharfe Würste Akne folgt, sendet Ihr Körper ein Zeichen, dass kühlende Speisen für Ihre Haut besser wären.

Angesichts all der Reize, denen wir heutzutage ausgesetzt sind, ist es schwierig, den Blick für die Grundbedürfnisse nicht zu verlieren. Unser überladenes Leben hat unseren Körper demoliert.

Wir können nicht gegen Fett ankämpfen, wenn wir nicht zuvor den Stress minimieren. Dafür müssen wir auf unseren Körper hören. Das Beste an Yoga und Ayurveda ist die Erkenntnis, dass unsere Intuition und natürliche Neigung uns viel sagen können, wenn wir genug Tempo rausnehmen, um sie ans Steuer zu lassen.

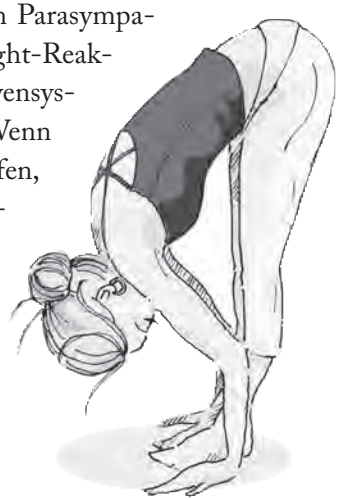
In diesem Buch werden Sie lernen, auf *Ihren* Körper zu hören und zu begreifen, dass Reaktionen auf Nahrungsmittel und Fitness auf einmalige Weise mit Ihren persönlichen Bedürfnissen zusammenhängen. Unser Programm geht darauf ein, *wie* und *was* wir essen sollen, als Mittel, um die Aktivitäten unseres Körpers – von der Verdauung bis zum Schlaf – durch die Wiederherstellung des Gesamtgleichgewichts im Körper bei Stress

effizienter werden zu lassen. Und sobald Ihre Verdauung weniger stressbelastet ist, werden Sie nicht nur ungeliebte Pfunde (und das Verlangen nach Süßigkeiten) loswerden, auch Ihre Stoffwechselrate wird sich automatisch erhöhen und das Fett keine Chance mehr haben.

Guter Stress, schlechter Stress

Warum soll dieses Programm funktionieren, wo andere Diäten versagt haben? Yoga-Ernährung macht Stress als größtes Hindernis für eine langfristige Gewichtsabnahme aus. Und anstatt Ihren Geist und Körper durch extreme und unnatürliche Änderungen der Ernährung und des Fitnessprogramms intensiv unter Druck zu setzen, entfernt das Programm den Stress aus der Schlankheitsformel. Um Stress zu kurieren, müssen wir ihn verstehen, anstatt uns davor zu fürchten.

Und so funktioniert's: Unser Nervensystem besteht aus zwei Teilen: dem Sympathikus und dem Parasympathikus. Sie kennen sicher die Fight-or-flight-Reaktion, bei der Stress das sympathische Nervensystem aktiviert. Wozu mag das gut sein? Wenn Sie aus einem brennenden Gebäude laufen, einem entgegenkommenden Auto ausweichen oder für eine Beförderung einen Vortrag halten müssen, steuert das sympathische Nervensystem die Überlebensinstinkte. Wenn das Über-



leben auf dem Spiel steht, erweitern sich die Pupillen, das Herz arbeitet schnell und unermüdlich, die Verdauung wird verlangsamt. Und weil Ihr Körper Krise mit »kein Essen für längere Zeit« gleichsetzt, speichert er Fett. Wenn Sie sich in der Tundra befinden, ist das großartig. Wenn Sie in ein Brautkleid passen müssen und durch Arbeit, Finanzen und Beziehungen so unter Stress sind, dass auch Ihr Training im Fitness-Studio die Pfunde nicht mehr purzeln lässt, ist es nicht mehr so toll.

Der andere Teil des Nervensystems, der Parasympathikus, ist das erstrebte Schlaraffenland der Gelassenheit. Seine Aktivierung bewirkt, dass der Puls sich verlangsamt, die Verdauung beschleunigt wird und die sexuelle Erregbarkeit steigt. Unser Anspruch, entspannt zur Traumfigur zu kommen, wie er im Untertitel dieses Buches formuliert wurde, ist letztlich davon abhängig, wie gut es uns gelingt, das Nervensystem ganz bewusst zu besänftigen. Cortisol – die unter Stress ausgeschüttete schädliche Substanz – wird in unserem Programm durch Yoga gebannt, und wir geben Ihnen Anleitung, wie Sie den begnadeten Zustand namens »Ruhe« erreichen und Reserven davon anlegen. Wie wir das machen? Indem wir die Entspannungsreaktion zur Beruhigung des Nervensystems herbeiführen. Wenn wir ein wenig Glück beiseitelegen, können wir im Ernstfall Stress bekämpfen.

Stress ist für Fett eine willkommene Einladung

Wir werden nicht mehr von Säbelzahntigern, Mammuts oder kriegerischen Stämmen bedroht. Doch unser Gehirn reagiert auf Stress nach wie vor so, als ob unser Leben in Gefahr wäre, sendet

eine Botschaft an die Nebennieren, damit diese eine ganze Reihe von Hormonen freisetzen – darunter Adrenalin und Cortisol. Das versetzt den Körper in den Fight-or-flight-Modus; Puls und Blutdruck steigen in schwindelerregende Höhe, damit Sie mit übermenschlicher Geschwindigkeit fliehen und lebensrettende Entscheidungen in Millisekunden treffen können. Gleichzeitig wird die Verdauung abgeschaltet. Denn schließlich haben Sie, wenn Sie vor einem Raubtier weglaufen, vermutlich keine Zeit, rasch einen Müsliriegel zwecks Energieversorgung einzuwerfen. Wir sind darauf ausgelegt, in Notfällen Fett zu speichern, für den Fall, dass wir davon leben müssen.

Doch hier gibt es ein Problem: Auch wenn Ihr Chef mitunter einem prähistorischen Raubtier ähneln mag, gehört diese Art von Überlebenskampf der Vergangenheit an. Leider ist diese Botschaft nie in Ihrem vegetativen Nervensystem angekommen. Der menschliche Körper interpretiert Stress so wie seit Millionen von Jahren und reagiert auch so, egal, was der Auslöser ist. Ob Sie nun durch einen übervollen Posteingang oder Stammeskrieger in Lendenschurz gestresst werden, Ihr Körper verhält sich gleich.

Auch wenn die Stressreaktion in jedem Fall unser Leben retten soll, kann der menschliche Körper nur ein bestimmtes Maß aushalten. Mit der Zeit schaden der raschere Puls, erhöhte Blutdruck und angestiegene Spiegel der Stresshormone Ihrem Immunsystem und Ihrer Gesundheit. Daher sind mehr als 90 Prozent der Arztbesuche auf stressbedingte Erkrankungen zurückzuführen.

So weit die gesundheitlichen Folgen, aber was ist mit der

Taille? Auch wenn Sie im Fitness-Studio schwitzen oder auf Ihren Speiseplan achten wie ein Ernährungswissenschaftler, es ändert nichts an der Tatsache, dass, wenn Sie unter Stress stehen, Ihr Körper am Fett um jeden Preis festhält.

Stress ist auch eine ernsthafte Belastung für die Verdauung. Unsere Darmwand ist mit Stressrezeptoren ausgestattet. Eine der wichtigsten Reaktionen auf Stress im Körper ist die Bildung einer Schicht von dickem, zähem Schleim an der Innenseite der Darmwand. Der Schleim blockiert die Darmzotten und behindert damit die Aufnahme und Weiterleitung von Nährstoffen. Auch wenn Sie sich vorbildlich ernähren, hat Ihr Körper also leider nichts davon. Folglich sendet das Gehirn eine verzweifelte Botschaft an Ihren Körper, mehr zu essen – den Heißhunger. Ihr Gehirn legt insbesondere Wert auf Speisen mit viel Fett, weil es Fettsäuren zur Bildung neuer Zellen und für die Sättigung benötigt. Daher haben Sie große Lust auf Pommes frites, Käse und Schokolade – nicht auf Mangold.

Aber machen Sie sich keinen Stress! Stress mag zwar schlau sein, aber wir sind schlauer. Jetzt, wo wir uns um unseren Körper kümmern, können wir so essen und trainieren, dass die Botschaft lautet: Kein Fett speichern.

»Und wie schnell geht das?«, werden Sie fragen. Vier Wochen. Vier Wochen für die Reinigung Ihrer Abflusskanäle und die Entgiftung Ihres Verdauungstrakts. Tragen Sie das in Ihren Terminplaner ein: Heute in fünf Wochen wird Ihr Körper unwirtlich für Fettzellen. Sie werden einen Yogakörper haben: schlank und energiegeladen.

Säuretest

Ein gesunder Körper benötigt ein basisches Milieu. Wenn Stress einsetzt, löst er jedoch eine Reihe von Vorgängen aus, die zu starker Übersäuerung führen. Gewichtsabnahme – ganz zu schweigen von guter Gesundheit – wird nahezu unmöglich, wenn Ihr Körper mit säurebildenden Substanzen überschwemmt wird.

Nahrungsmittel mit eher basischem (im Sinne von weniger säurebildendem) Charakter sind Gemüse (besonders Keimlinge und grüne Blattgemüse) und Vollkorn. Deswegen heißt es auch, dass grüne Getränke das Herzstück jeder Entgiftung sind. Wenn der Körper mit Mangold und Spinat durchgespült wird, kommt der pH-Wert ins Gleichgewicht. Die richtigen Nahrungsmittel können den von Stress ausgelösten chemischen Reaktionen entgegenwirken.

Und so schaden die chemischen Stressreaktionen Ihrem Körper:

- Stress signalisiert den Nebennieren (dreiecksförmige Drüsen oberhalb der Nieren), bestimmte Hormone auszuschütten, wie Cortisol und Adrenalin, die von Natur aus säurebildend sind.
- Diese Substanzen rufen Heißhunger auf Notfallbrennstoff hervor – Speisen, die reichlich Fett und Kalorien enthalten, von denen Sie zehren könnten. Da die meisten Nahrungsmittel heute jedoch aus dem Regal und nicht aus dem Boden stammen, haben wir Heißhunger

auf leicht Verfügbares: Hamburger, Pommes, Eisbecher und Pizza. Und dieses Verlangen ist fest in uns eingeschrieben. In einer Studie setzten Wissenschaftler Ratten chronischem Stress aus und boten ihnen dann nährstoffreiches Futter und eine Mischung aus Zucker und Fett an – sie wählten in jedem Fall Letzteres. Und eines haben alle diese »Seelentröster« gemeinsam (abgesehen vom köstlichen Geschmack): Sie sind säurebildend und verändern den pH-Wert des Körpers.

- Warum kann der Körper bei saurem Milieu kein Gewicht verlieren? Ein Hindernis ist der Teufelskreis aus Stresshormonen und Heißhunger. Wichtiger ist jedoch, dass der Körper, wenn er übersäuert ist, Gefahr wittert. Daher ist der Körper darauf programmiert, Fett zu speichern, wenn das Milieu saurer wird, für den Fall, dass er von diesen Fettspeichern leben muss. Yoga-Ernährung trägt zur Wiederherstellung Ihres natürlichen Gleichgewichts bei.

Ein Blick auf Ihr Programm

Was auch immer die Verbindung löst und dich über die Grenzen deiner selbst hinaus in eine kurze und vollkommene Schönheit befördert, nur für einen Moment, es ist genug.
Jeanette Winterson

Bevor wir uns den technischen Einzelheiten zuwenden, sollten einige wichtige Punkte erwähnt werden. Erstens, vergessen Sie nicht, dass Sie einen Schritt zurücktreten sollten, wenn das Programm Ihnen Stress bereitet. Machen Sie einen Tag Pause oder gehen Sie zurück zur 1. Woche. Warum? Wie bereits erwähnt, lässt Stress Ihr System im Grunde zum Stillstand kommen und verhindert Veränderung und Gewichtsabnahme. Das ist genau das Gegenteil von dem, was wir erreichen möchten.

Wenn die Lebensumstände Sie aus dem Gleis werfen (Reisen oder Auswärtsessen, lange Arbeitstage), wiederholen Sie die entsprechende Woche einfach. Sie sind wahrscheinlich zu streng mit sich selbst (besonders, wenn Sie ein Pitta-Typ sind, was gleich erklärt wird). Bei Yoga liegt der Schwerpunkt auf dem Üben, nicht auf Perfektion. Gehen Sie so an unsere Vorschläge heran.

Ein zweites wichtiges Prinzip ist, dass dieses Programm im

Detail Spielraum für Interpretation lässt. Yoga und Ayurveda sollen individuell geplant und umgesetzt werden. Wir würden Ihnen raten, das Streben nach Perfektion abzulegen. Rufen Sie stattdessen Ihr kreatives Ich zu Hilfe und spielen Sie mit Rezepten und Yogastellungen. Wir hoffen, dass Sie unser Programm nehmen und zu Ihrem eigenen machen.

Das dritte Prinzip verkörpern die Essensgrundsätze des Ayurveda. In einer vollkommenen Welt wäre der Platz eines Yogi in einer Bioküche. Vor den Fenstern würde ein Gemüsegarten gedeihen. Davon können wir träumen. Gesund werden bedeutet jedoch zu lernen, wie man aus dem Verfügbaren das Beste macht. Wenn Sie die Grundsätze umsetzen können, tun Sie es. Wenn Sie auf einem Flughafen festsitzen oder Ihr persönlicher Küchenchef Urlaub hat, tun Sie, was Sie können. Yoga ist Übung, nicht Leistung.

Ayurvedische Regeln für die Nahrungsaufnahme

1. Essen Sie Bioprodukte, am besten aus regionaler Produktion. Je weniger Chemikalien Sie Ihrem Körper zumuten, desto schneller wird er mit natürlichen Abfallprodukten fertig. Außerdem unterstützen Sie Ihre Region, die Bauern, die das Land bestellen, und eine Ernährungsweise, die unsere Gesundheit, unseren Planeten und unsere Nachkommen erhält.

2. Vermeiden Sie das Essen von Resten. Es gibt viele Gründe, warum Überreste nicht so optimal sind, unter anderem die indische Überzeugung, wonach in altem Essen der Tod stecke. Dieses Prinzip ist uns deswegen so wichtig, weil wir Ihre Geschmacksknospen darauf trainieren möchten, frisches Essen dem schnellen vorzuziehen.

3. »Essen Sie nicht stehend, sonst blickt der Tod über Ihre Schulter.« Diese indische Redensart unterstreicht, dass die Verdauung gestört wird, wenn Sie nicht entspannt sind und ruhig sitzen.

4. Tun Sie beim Essen nichts anderes. Durch Multitasking essen Sie mehr. In Indien kommt man dadurch, dass mit den Händen gegessen wird, gar nicht erst in Versuchung, etwas anderes gleichzeitig zu tun, daher werden auch nicht so viele Kalorien verzehrt.

5. Meiden Sie während des oder nach dem Essen eiskalte Getränke. Es ist ein weit verbreiteter Irrtum, dass der Körper mehr Energie braucht, um kaltes Wasser zu verarbeiten, und daher mehr Kalorien verbrennt. Im Ayurveda wird kaltes Wasser als Belastung für den Körper angesehen.

6. Trinken Sie zu jeder Mahlzeit warmes oder heißes Wasser, um genügend Flüssigkeit aufzunehmen und um das schwer arbeitende Verdauungssystem zu besänftigen. Trinken Sie schluckweise.

7. Essen Sie, bis Sie satt sind. Yogisch essen bedeutet, aufzuhören, wenn der Magen etwa zu drei Vierteln voll ist. Sie werden merken, wie sich das anfühlt, wenn Sie darauf achten.

8. Bewegen Sie sich. Wenn Sie nach dem Essen einen kurzen Spaziergang machen können, werden Sie sich besser fühlen, und die Nahrung wird effizienter aufgenommen und verdaut.

9. Essen Sie drei Mahlzeiten pro Tag. Wenn Sie Mahlzeiten auslassen, signalisieren Sie Ihrem Körper, dass seine Nahrungsquelle versiegen könnte. Beugen Sie der Fettspeicherung vor, indem Sie den Nährstoff- und Kalorienbedarf Ihres Körpers dreimal an jedem Tag decken.

10. Essen Sie Ihrem Typ oder der Jahreszeit entsprechend. Eine Besonderheit dieses Buches sind die Anleitungen, wie Sie so essen, dass Sie Ihren spezifischen Körpertyp ausgleichen, und wie Sie saisongerecht essen, also regionale und ökologisch produzierte Nahrungsmittel einsetzen.

Niemand erwartet Perfektion, doch wir hoffen, dass Sie es schaffen, zumindest an einem Tag der Woche die hier angeführten Regeln einzuhalten. Wenn Sie jedoch darauf hinarbeiten, obige Ziele die meiste Zeit umzusetzen, werden Sie feststellen, dass Sie mit Turbogeschwindigkeit abnehmen und einen deutlichen Unterschied bei Ihrer Gesundheit und im Geschmack

Ihrer Nahrung wahrnehmen. Wer zieht nicht Frisches dem abgestandenen Essen von gestern vor?

Und nun ein kurzer Blick auf das Wie.

Das Programm im Überblick

1. Woche: Richtig essen und Stress vermeiden

- **Die Veränderung:** Ändern Sie, *wie* Sie essen, nicht, was Sie essen.
- **Der Vorteil:** Sorgt für ausreichend Flüssigkeit, hilft gegen Heißhunger und Blähbauch, fördert die regelmäßige Ausscheidung.

In der ersten Woche werden Sie ändern, *wie* Sie essen. Sie werden den ganzen Tag über schluckweise heißes Wasser trinken. Sie werden nicht mehr zwischen den Mahlzeiten essen. Sie werden drei bis vier Mahlzeiten pro Tag anstreben und das Mittagessen zur größten machen. Und schließlich werden Sie versuchen, in Ruhe zu essen. Keine SMS, keine E-Mail, auch keine Gespräche, wenn es geht. Wer diese Ruhe für unerträglich hält, kann ruhige Musik hören. In dieser Woche wird Ihr Körper wieder zur Fettverbrennung erzogen. Und zwar so:

1. Ayurveda folgt der Auffassung, dass heißes Wasser hilft, den schmierigen Schmutz in Ihrem Verdauungssystem zu lösen und zu entfernen. Das Wasser bewirkt eine einwöchige Aus-

spülung von unverdautem Abfall und von Verunreinigungen (das bereits erwähnte *Ama*). In unserer Testgruppe behielten viele Menschen diese Gewohnheit mindestens ein Jahr nach Diätende bei, auch wenn sie die anderen Richtlinien längst aufgegeben hatten. Viele waren positiv überrascht, dass ein wenig heißes Wasser für eine Gewichtsabnahme ausreichte. Wenn Sie ausreichend Flüssigkeit zu sich nehmen, kann Ihr Körper nicht Flüssigkeitsmangel mit Hunger verwechseln.

2. Wenn Sie Ablenkungen während des Essens abstellen, hilft Ihnen das, langsamer zu essen und mit kleineren Portionen zufrieden zu sein. Bewusstes Essen hat sich als gute Waffe gegen Gewichtszunahme erwiesen. Außerdem schluckt man, wenn man Mittag- oder Abendessen hinunterschlingt, meist auch eine Menge Stress mit. Wenn das Sandwich nach nichts schmeckt und in drei Bissen im Magen landet, hat das Verdauungssystem keine Chance.

3. Atmen. Hier ist das Ziel, Ihren Körper gegen Stress zu wappnen und das Schlankwerden einzuleiten. Die einfachen Atemtechniken, die Sie hier lernen, nehmen nur zehn Minuten pro Tag in Anspruch, sie verbessern Ihr Lungenvolumen und Ihre Ausdauer und straffen die Körpermitte. Außerdem stellen sie das Gleichgewicht zwischen rechter und linker Gehirnhälfte her, was beruhigend wirkt. Wir möchten dem Nervensystem signalisieren, dass es sich keine Sorgen mehr machen muss. Und es wird nicht lange dauern, bis die Botschaft ankommt. Laut einer Studie der *National*

Academy of Sciences reichten fünf Tage Meditationsübung, um Studenten besser mit Stress umgehen zu lassen. Außerdem senkten sie aktiv das Ausmaß von Ängsten, Depressionen, Wut und Müdigkeit.

4. Und schließlich werden Sie in der 1. Woche einen Fragebogen ausfüllen und feststellen, welcher »Typ« Sie sind. Eine Einheitsernährung für alle wird niemandem gerecht. Ein Kennzeichen des Ayurveda ist die Zuteilung jeder Person zu einem von drei Typen oder Lebensenergien. Ayurveda bezeichnet diese als *Doshas.* In der westlichen Medizin ist es üblich, Symptome zu behandeln. In der östlichen wird das Problem ganzheitlich betrachtet. Wenn Sie Ihr Dosha kennen, können Sie Ihr Innerstes ansprechen, jedes Mittel ist auf Gleichgewicht ausgerichtet.

Kurz gesagt basieren die Typen (so werden wir sie in diesem Buch nennen) auf drei Elementen, die wir in der Natur vorfinden. Sie können sich die Doshas als Persönlichkeiten denken, von denen jede von einem Element regiert wird: Luft, Feuer und Erde. *Vata* entspricht »Luft«, *Pitta* bedeutet »Feuer«, *Kapha* ist »Erde«. Laut Ayurveda erhalten wir unser Dosha bei der Empfängnis. Wir tragen alle drei Elemente in uns, doch eines dominiert. Wenn Ihr Typ aus dem Gleichgewicht gerät, treten körperliche und psychische Probleme auf. *Die Yoga-Diät* stellt das Gleichgewicht wieder her.

2. Woche: Essen, Einkaufen und Stretching für mehr Ruhe

- **Die Veränderung:** keine Zwischenmahlzeiten mehr, drei Mahlzeiten pro Tag, Yogaübungen gemäß Ihrem Körpertyp.
- **Der Vorteil:** Formen Sie Ihren Körper neu – straffer und schlanker –, befreien Sie sich von Heißhunger.

Sie werden weiterhin die Grundsätze aus der 1. Woche anwenden, jedoch verändern, *was* Sie essen, und zwar gemäß Ihrem Typ. Im Ayurveda wirken Nahrung und Yoga heilend. Jeder Typ braucht Nahrungsmittel und Yogastellungen mit unterschiedlichen Eigenschaften, um das Gleichgewicht wiederzuerlangen und abzunehmen. Warum keine Zwischenmahlzeiten mehr? Viele kleine Happen destabilisieren den Blutzucker. Im Gegensatz dazu lehrt dieser Wochenplan Ihren Körper, sich mit

drei Mahlzeiten pro Tag gut zu fühlen. Wenn Sie sich auf diese Mahlzeiten beschränken, ohne zwischendurch zu naschen, lernt der Körper, während der Esspausen und beim Schlafen Fett zu verbrennen. Wenn Sie derzeit alle zwei bis drei Stunden essen, bekommt Ihr Körper nie eine Chance, die Nahrung richtig zu verdauen (dadurch bildet sich *Ama*). Die ständig eintreffenden

Kalorien beschäftigen den Körper zu sehr, als dass er irgendetwas vollständig zerlegen oder ausscheiden und den Blutzucker stabil halten könnte. Der Blutzucker steigt und fällt stark, wenn er alle zwei Stunden mit Nachschub rechnet. Wer bringt außerdem die Zeit auf, sechsmal am Tag zu essen?

3. Woche: Gesunde Gewohnheiten zur schnelleren Fettverbrennung

- **Die Veränderung:** Kleineres Abendessen, drei Workouts pro Woche.
- **Der Vorteil:** Der Blutzucker stabilisiert sich, der Körper wird durch Yoga geformt.

»Mehr essen, weniger wiegen« ist ein Slogan, der Ihnen vermutlich bekannt vorkommt. Eine gute Masche, doch was das Abendessen angeht, ist weniger wirklich mehr. Wenn wir in diesem Buch von Blutzucker sprechen, geht es im Grunde darum zu lernen, wie man überhöhten und zu niedrigen Zuckerwerten ein Ende setzt, die zu Launen, Heißhunger und schlechten Essgewohnheiten führen.

Mit einer neuen Komponente gehen wir noch einen Schritt weiter: Wir verkleinern das Abendessen, sodass unser Körper weniger zu tun hat, wenn wir uns entspannen. Ist es nicht sinnvoller, dann am meisten zu essen, wenn die Verdauung auf Hochtouren läuft, zu Mittag? Das Abendessen fällt kleiner aus, um den Stress für das Verdauungssystem noch weiter abzubauen. Ein einfaches Abendessen ermöglicht, dass der

Körper die Nährstoffe aus der Mahlzeit optimal verarbeiten und aufnehmen kann. Weniger Nahrung bedeutet auch, weniger Kalorien verarbeiten zu müssen. Nachts entspannen wir uns ohnehin, wir brauchen daher keine Energie. Wir brauchen Wohltuendes, Aufbauendes und die symbolische Abendmahlzeit; doch in Ayurveda wird sie als »ergänzende Mahlzeit« bezeichnet – eine Kleinigkeit, kein großes Gericht. Die Folge eines mageren Abendessens: Wir verbrennen Fett rascher und länger.

4. Woche: Essen, Schlafen und Trainieren für mehr Energie

- **Die Veränderung:** Früheres Abendessen und dreimal wöchentlich Yogaübungen.
- **Der Vorteil:** Fett verbrennen während des Schlafens, energiegeladen aufwachen.

Es gibt mehrere Gründe, warum große Mahlzeiten vor dem Schlafengehen ein Problem sind, wenn man abnehmen möchte. In erster Linie können späte Mahlzeiten den Schlaf stören. In einer idealen Welt würden Sie acht Stunden schlafen, von Sonnenuntergang bis Sonnenaufgang.

Hier muss angemerkt werden, dass trotz des Bestrebens, ein berufliches Projekt fertigzustellen – was bedeuten kann, dass Sie eine Kleinigkeit essen, um weitere zwei Stunden am Computer arbeiten zu können – ein guter Nachtschlaf eine wertvolle Investition ist. »Reinigender Schlaf« – acht bis zehn

Stunden, in denen Ihr Körper ruht, sich erholt sowie die inneren Systeme überholt – ist ebenso entscheidend für Ihre Gesundheit und Ihr Wohlbefinden wie alles andere, was Sie tun. In dieser Woche vereinen sich die Bausteine für eine lebenslange Ernährungsweise. Während in der letzten Woche kleinere Abendessen Raum für mehr Fettverbrennung schufen, sorgt nun eine frühere Abendmahlzeit für besseren Schlaf. Wenn Sie in Richtung Idealgewicht essen, schlafen und trainieren, werden Sie mit guter Energie ins Bett gehen, mit noch mehr aufwachen und sich niemals Gedanken über eine teure, wenngleich angesagte Entgiftung in irgendeinem Spa machen müssen. Diese passiert jede Nacht von selbst. Wenn Sie sich früher mit schlaflosen Nächten und morgendlichem Grauen quälten, werden Sie sich nun vollständig wach und bereit für den Tag fühlen. Während des erholsamen Schlafes kann Ihr Körper sich neu formen, entspannt bleiben, Fett verbrennen und Muskeln aufbauen. Doch noch wichtiger ist, dass auch bei guter Ernährung und Bewegung der Körper ohne guten Schlaf nicht optimal Gewicht abbauen kann.

In vier Wochen zum Yogakörper

In diesem Programm geht es nicht primär um Yoga. Und es geht auch nicht um Ayurveda. In diesem Programm geht es um Sie und Ihre Beziehung zu Körper und Geist. Ayurveda

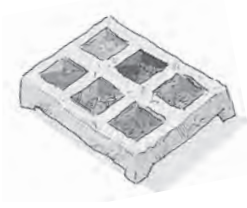
und Yoga sind die Methoden, die diese Beziehung herstellen.

Bleiben wir realistisch. Wenn Sie nicht vorhaben, Ihre weltlichen Güter zu verkaufen und ab heute in einem Ashram der Welt zu entsagen, werden Ihre Stressfaktoren nicht verschwinden. Ändern wird sich nur Ihre Reaktion darauf. Stress wird nicht mehr länger in der Lage sein, Ihrem Körper und Geist zu schaden.

Seit 5000 Jahren heilen diese alten indischen Praktiken Menschen und verändern ihr Leben. Nun können Sie in nur vier Wochen davon profitieren.

Hier ist noch einmal eine kurze Übersicht über das Programm der einzelnen Wochen.

Woche	Vorteile	Essen	Yoga	Methoden
1. Woche *Erste Schritte zum Yogakörper*	Den Körper lehren, wieder Fett zu verbrennen.	Heißes Wasser trinken. Größte Mahlzeit mittags. Bewusst essen.	Entstressen.	1. 10 Min. Atemübungen pro Tag, S. 51.
2. Woche *Essen, Einkaufen und Stretching für mehr Ruhe*	Hungerattacken verschwinden.	3 Mahlzeiten pro Tag. Keine Snacks. Essen und kochen gemäß Typ.	5 Ihrer 20 Stellungen für Ihren Typ.	1. Einkaufsliste für Ihren Typ, S. 82 f., 94 f., 105 f. 2. Yogaübungen für Ihren Typ, S. 109–131.
3. Woche *Gesunde Gewohnheiten für schnelle Fettverbrennung*	Blutzucker stabilisieren.	Kleineres Abendessen.	Trainieren. 3x die Woche üben.	30-, 60- und 90-minütige Yogaeinheiten gemäß Typ, S. 141–160.
4. Woche *Essen, schlafen und trainieren für ganztägige Energie*	Fett rascher verbrennen, besonders im Schlaf. Energiegeladen aufwachen.	Abends früher oder gar nicht essen.	Intensiver trainieren.	Rezepte für schlankes Abendessen, S. 322 f., 243–323
Danach *Ihr Yogakörper fürs Leben*	Natürliche und ganzheitliche Gesundheit.	Saisongemäß essen. Reinigung 2x jährlich.	Übungen vertiefen.	1. Die 4-tägige Entgiftung 2. Saisongemäß essen



1. Woche: Wie Sie richtig essen und Stress vermeiden

Wenn wir nicht akzeptieren, dass sich alles verändert, können wir die vollkommene Gelassenheit nicht erreichen.
Shunryu Suzuki

Zu Yoga gehört auch das Bewusstsein dafür, wann die Dinge zur reinen Routine verkommen. Vielleicht machen Sie sich in der Arbeit wichtig oder sprechen mit Ihrem Partner gedankenlos im barschen Befehlston. Oder Sie kämpfen sich durch den SONNENGRUSS, als wäre es ein Sprint. Einer der erstaunlichsten Vorteile des Yoga ist die Fähigkeit, feine Empfindungen hervorzurufen und zu erkennen. Diese Aufmerksamkeit strahlt meist auch in andere Lebensbereiche aus und wirkt positiv, auch auf die Ernährung.

Was das Essen angeht, so schlingen wir, weil wir heutzutage alle so gestresst sind, meist ein Brötchen hinunter und nennen das Mahlzeit. Heute zeichnet sich ein großer Trend ab hin zu »Sie-sind-nicht-schuld-an-Ihrem-Fett«-Diäten, die unseren wachsenden Bauchumfang auf alle möglichen Dinge zurückführen, von industriell hergestellter