Slim-Yoga – Entspannt zur Wunschfigur

Entspannung, Ernährungsumstellung und Bewegung – die simple Erfolgsformel von Slim-Yoga verspricht ein schnelles und dauerhaftes Abnehmen. Die Kombination von fernöstlicher Bewegungslehre und westlicher Ernährungsforschung soll Diät-Willige zu einem veränderten Lebensstil mit gesunder Ernährung und figurformendem Yoga führen. Dabei betont das Schlankheitsprogramm aus den USA die Abkehr von Qual und Hungern zum Erreichen der Traumfigur. Mit verbesserten Körpergefühl, entspanntem Geist und gesundheitsbewusstem Essen sollen Pfunde purzeln und für immer fern bleiben.

Phasen zur Ernährungsumstellung

Das Slim-Yoga-Programm versteht sich als reinigende und erfüllende Umstellung der persönlichen Ess- und Bewegungsgewohnheiten. Selbstverständlich kein Erfolgszustand, der über Nacht eintritt. Körper und Verhaltensweisen benötigen eine bestimmte Zeitspanne, um sich an die Veränderungen zu gewöhnen und das wissenschaftlich fundierte Ernährungskonzept zu verinnerlichen. Generell wird von einer Umstellungsperiode von 30 Tagen gesprochen, die sich in drei Phasen gliedert.

<u>Phase 1: Behutsamer Einstieg</u>

Die erste Phase ist gekennzeichnet durch Beobachtung, Analyse und realistischer Zielsetzung. Slim-Yoga-Einsteiger müssen sich vorab ihrer persönlichen Essgewohnheiten bewusst werden und die eigenen Fehler erkennen. Tag für Tag ein neues, erreichbares Ziel zu erfüllen motiviert beim Abnehmen und stärkt das Selbstwertgefühl. So lösen sich die Neueinsteiger von ungesunden Gewohnheiten.

<u>Phase 2: Gesteigerte Fettverbrennung</u>

In der zweiten Phase wird die Nahrungsaufnahme gemäß dem individuellen Biorhythmus umgestellt. Das Essen nach der „inneren Uhr“ kurbelt den Stoffwechsel und damit auch die Fettverbrennung an. Das Programm sieht drei Hauptmahlzeiten am Tag vor, mit circa drei bis vier Stunden Pause dazwischen. Dabei ist es wichtig, den eigenen Biorhythmus zu

beachten und dem Körper zwischen den Mahlzeiten ausreichend Esspausen zu gönnen. Als grober Plan empfehlen sich Vollkornprodukte zum Frühstück, ein umfangreiches Menü zum Mittagessen und abends eine eiweißreiche Kost ohne Kohlenhydrate.

Phase 3: Reinigendes Entgiften

Die letzten 5 Tage der Umstellperiode stehen im Zeichen der Entgiftung. Dabei muss aber nicht auf alles verzichtet werden: Vier so genannte Reinigungsregeln helfen den Einsteigern bei der Orientierung:

1. Komplett unerwünscht sind: Fleisch, Fisch, Wurst, Kaffee, schwarzer Tee, Energydrinks und kohlensäurehaltige Getränke.
2. Drastisch heruntergeschraubt werden muss der Verzehr von Zucker und Weißmehlprodukten.
3. Ganz wichtig: keine Fertiggerichte oder Fast Food! Selbst kochen macht Spaß und ist gesünder.
4. Auch die üblichen Laster Alkohol und Zigaretten haben nichts in der Entgiftungsphase zu suchen.

Nach dem Ende der 30 Tage sind die positiven Wirkungen auf Körper und Gesundheit spürbar. Nun ist es notwendig, nicht wieder in alte Gewohnheiten zu verfallen, sondern das Slim-Yoga-Programm weiter zu verfolgen, mit etwa ein bis zwei Entgiftungstagen pro Monat.

Yoga-Programm – Fit und entspannt

Begleitend zur Ernährungsumstellung absolvieren die Abnehmwilligen zweimal täglich je 15 Minuten spezielle Yoga-Übungen, die leicht zu Hause erlernt und ausgeführt werden können. Der Schwierigkeitsgrad kann dabei ganz individuell gewählt und gesteigert werden. Ausführliche Anleitungen zu den unterschiedlichen Übungen sind in verschieden Slim-Yoga-Ratgebern zu finden, wie z.B. dem Buch „Slim Yoga – Schlank mit Yoga und gesunder Ernährung“ von der Yoga-Lehrerin und Ernährungswissenschaftlerin Petra Orzech.

Die Kombination aus Ernährungs- und Yoga-Programm regt nicht nur die Fettverbrennung an und stärkt die Tiefenmuskulatur, sondern senkt auch den Spiegel des Stresshormons Cortisol, welches oft Heißhungerattacken verursacht. Darüber hinaus erhöht sich der

Grundumsatz, d.h. die Kalorienmenge, die im Ruhezustand verbraucht wird – eine weiterer unterstützender Effekt beim Abnehmen.

Unterstützung beim Abnehmen mit dem CaloriScan von Omron

Bei einem erfolgreichen Abnehmprogramm können auch digitale Helferlein unterstützend tätig werden. Der CaloriScan von Omron Healthcare z.B. liefert die notwendige Motivation, um die täglichen Ess- und Bewegungsziele einzuhalten. Der kleine Aktivitätsmonitor misst alle Bewegungen rund um die Uhr und zeigt genau an, wie viele Kalorien bei welcher Aktivität verbrannt werden. Ob am Schreibtisch, beim Spazierengehen oder während der entspannenden Yoga-Übungen – 24 Stunden am Tag hält der CaloriScan den Nutzer über den eigenen Kalorienverbrauch auf dem Laufenden. So wird die natürliche Lust auf Bewegung sowie ein bewusstes Essverhalten gefördert. Dem Figur-Erfolg mit Slim-Yoga steht damit nichts mehr im Wege.

Weitere Informationen und aktuelle Artikel rund um einen aktiven und gesundheits-bewussten Lebensstil gibt es unter www.mycaloriscan.de.

Veröffentlichung honorarfrei. Belegexemplar erbeten.

Unternehmensprofil:

Mit dem Selbstverständnis für eine bessere Lebensqualität, bietet OMRON Healthcare seit nahezu 80 Jahren klinisch erprobte, innovative medizinische Geräte für Gesundheits-überwachung und -Therapie. Das Produktportfolio umfasst Blutdruckmessgeräte, Fitnessmonitore, elektronische Fieberthermometer, Inhalationsgeräte ebenso wie Körperanalysetools und Medizintechnik für den Heim- und Profibereich. Der japanische Mutterkonzern OMRON Healthcare hat seinen Hauptsitz in Kyoto. Die OMRON Healthcare Europe BV als Niederlassung für Europa, Russland, den mittleren Osten und Afrika vertreibt kundenorientierte Lösungen über ein angeschlossenes Vertriebsnetz in mehr als 60 Länder.

Weiterführende Informationen finden Sie unter: www.omron-healthcare.de.

Ihr Ansprechpartner bei produktspezifischen Rückfragen:

OMRON HEALTHCARE EUROPE B.V.
Matthieu Valk
Scorpius 33, 2132 LR Hoofddorp, The Netherlands
Email: matthieu.valk@eu.omron.com
Mobil: +31 (0) 23 55 44 700