

DR. DIET

FIT, FUN &
SOULFOOD

Schlank & schön durch **YOGA**

Funktioniert das wirklich?

DETOX POWER YOGA heißt ein neues Programm, das den Körper durch schweißtreibende Übungen bei der natürlichen Entgiftung unterstützt. Dabei wird die Durchblutung der am Entgiftungsprozess beteiligten Organe (Schilddrüse, Darm, Leber, Niere, Bauchspeicheldrüse, Milz) angeregt. **Außerdem wird die Bildung wichtiger Hormone sowie der Abtransport von giftigen, fettbindenden Schlacken gefördert.** Weiterer Effekt: Durch gezielte Übungen werden sogar die körpereigenen Kollagenfasern aufgebaut (die Haut wird also spürbar straffer). Aber: Von nichts kommt nichts. Man muss Detox Power Yoga also schon langfristig in den Alltag integrieren, um damit wirklich schlank zu werden.

MEHR DAZU! Gerade ist eine DVD zum Thema erschienen: „Detox Power Yoga“ von Andrea Kubasch, ca. 17 Euro

