

Amiena Zylla

stammt aus einer Künstlerfamilie. Die in den USA, Deutschland und Südafrika ausgebildete Tänzerin, Tanz-, Sport- und Bewegungspädagogin, Yoga- und Pilateslehrerin bildet Lehrer aus (zertifiziert von der *Yoga Alliance*) sowie in dem von ihr entwickelten Faszien-Yoga. Amienas Credo ist es, den Menschen, die zu ihr finden, ein Gefühl von Freiheit auf der Yogamatte zu vermitteln. Ihren charmanten und spielerischen Unterrichtsstil kannst du in ihren Kursen erleben (www.amienaswerkstatt.de/www.facebook.com/amienazylla). Oder du übst mit ihren Trainingsvideos auf www.youtube.com/amienazylla. Folge Amiena auf www.instagram.com/amienaswerkstatt.

BAUCHFREI = GESUND

Auf den nächsten Seiten wirst du kein Plädoyer für Dünnsein finden, sondern erfahren, wie du auf sanfte und wirksame Weise überflüssiges Bauchfett loswerden kannst und gesunde Körpermaße erreichst. Denn ein zu dicker Bauch schwächt nicht nur das Selbstwertgefühl – außer man ist bekennendes Curvymodel (aber aufgepasst, die XXL-Mädels halten sich auch alle in Form!). Er ist auch ein großes Risiko für deine Gesundheit. Denn Bauchfett lagert sich um deine inneren Organe an und wirkt von hier aus wie eine eigene Hormonfabrik. Allerdings wie eine, die auf vor allem giftige Emissionen spezialisiert ist. Hier entstehen Entzündungsstoffe und andere Krankmacher, die auf lange Sicht alle Organe schädigen.

Um Bauchfett wieder loszuwerden, hat sich Yoga in Kombination mit Atemübungen und Meditation als eine der sichersten und nachhaltigsten Methoden erwiesen, wie eine Studie an der bekannten Klinik für Naturheilkunde und Integrative Medizin in Essen gezeigt hat.

Für dieses Buch haben wir deshalb Empfehlungen zu einer Ernährungsumstellung zusammengestellt, alle auf Basis neuester ernährungsmedizinischer und -psychologischer Erkenntnisse. Kombiniert werden diese mit sechs aufeinander aufbauenden Yogaprogrammen, die speziell auf den Stoffwechsel im Bauch zugeschnitten sind. Alle Kernelemente und Asanas wurden auch von den Teilnehmerinnen der Essener Yogastudie eingesetzt. Alle Programme, Flows und

Entspannungsübungen in diesem Buch hat Amiena für dich entwickelt und getestet.



DER »PERFEKTE«
BAUCH