**Yoga gør dig slank**

Man skal på ingen måde undervurdere yoga, når det kommer til at booste sit vægttab. Godt nok forbrænder du i de fleste tilfælde ikke masser af kalorier på øvelserne, men den indirekte effekt er mindst lige så vigtig. Du kan nemlig spise alt det rigtige og træne nok så hårdt og godt, men hvis din krop er stresset eller på anden måde i ubalance, holder den på fedt og væske for at beskytte sig selv, og så taber du dig ikke. Regelmæssig yoga får kroppen til at give slip på spændingerne, og så er chancen for et vægttab meget større.

Se de gode effekter, yoga har på vægttab, i boksen herunder.

4 grunde til, at yoga slanker

* Dit stressniveau reduceres, når du dyrker yoga, og det får kroppen til at give slip på fedt og væske, som den holder fast på, når den er stresset.
* Fordøjelsessystemet bliver påvirket positivt, og det sætter dig i stand til at tabe dig og holde en stabil vægt, når det er velfungerende.
* Tankerne falder til ro og gør dig mere afklaret, så du bedre kan mærke dig selv. Det sætter dig bl.a. også i stand til bedre at kunne mærke, om du egentlig er sulten.
* Du får en bedre holdning, og når du bliver rettet op, kan du trække vejret dybere, så du får mere ilt til hjernen. Det giver dig mere energi og overskud til projekt vægttab.

Med 7 nemme øvelser kan du mindske væskeophobninger, bringe kroppen i balance og reducere dit stressniveau, og det er alt sammen faktorer, der kan fjerne overflødige kilo.

Programmet kan udføres dagligt og kan laves for sig selv eller efter øvrig træning.