

# Vinod Verma

## Abnehmen und schlank bleiben mit Ayurveda

Leseprobe

[Abnehmen und schlank bleiben mit Ayurveda](#)

von [Vinod Verma](#)



<http://www.narayana-verlag.de/b6986>

Das Kopieren der Leseproben ist nicht gestattet.

Narayana Verlag GmbH  
Blumenplatz 2  
D-79400 Kandern  
Tel. +49 7626 9749 700  
Fax +49 7626 9749 709  
Email [info@narayana-verlag.de](mailto:info@narayana-verlag.de)  
<http://www.narayana-verlag.de>

In unserer [Online-Buchhandlung](#) werden alle deutschen und englischen Homöopathie Bücher vorgestellt.



## *Inhalt*

Vorwort .....	11
<b>Teil I</b>	
<b>Abnehmen .....</b>	<b>15</b>
1 Übergewicht in der Ayurveda-Lehre .....	16
2 Das Ausbalancieren der Elemente Raum und Feuer ....	18
3 Faktoren, die eine Gewichtszunahme fördern .....	23
4 Die 7-Wochen-Diät .....	35
5 Sanfte Methoden zur Gewichtsabnahme .....	67
6 Ayurvedische Heilmittel, die das Abnehmen unterstützen .....	74
7 MitYogaübungen an bestimmten Problemzonen abnehmen .....	79
8 Psychische Ursachen von Übergewicht .....	93

*Inhalt*

**Teil II**

**Spezialmaßnahmen für das Abnehmen ..... 97**

- 1 Wie man die Methoden bei speziellen Problemen  
kombiniert ..... 98
- 2 Wie man den Körper während des Abnehmens  
schützt und pflegt ..... 103
- 3 Das Abnehmprogramm für stark Übergewichtige ..... 107

**Teil III**

**Das Gewicht halten ..... 117**

- 1 Gesunde und ausgewogene ayurvedische  
Ernährung ..... 118
- 2 Die 8 goldenen Regeln der ayurvedischen  
Ernährung ..... 122
- 3 Das 15-Minuten-Yogaprogramm ..... 127
- 4 Dickmacher meiden ..... 132
- 5 Die Einnahme von gewichtsreduzierenden  
Präparaten ..... 133

<b>Anhang .....</b>	<b>135</b>
Ayurvedische Eigenschaften einiger Nahrungsmittel .....	135
Beschreibung einiger Gewürze .....	139
Dank .....	144
Adressen .....	145
Die Autorin .....	147
Charaka School of Ayurveda .....	149
Register .....	150



Vinod Verma

[Abnehmen und schlank bleiben mit Ayurveda](#)

Wunschgewicht und jugendliche Ausstrahlung mit den Ratschlägen der `First Lady of Ayurveda`

125 Seiten, geb.  
erschienen 2005



Mehr Homöopathie Bücher auf [www.narayana-verlag.de](http://www.narayana-verlag.de)