

So lange wie Menschen denken, dass Tiere nicht fühlen, müssen Tiere fühlen, dass Menschen nicht denken.



Wenn Du eine oder mehrere der folgenden Fragen mit ‚Ja‘ beantworten kannst, dann bist Du richtig bei der ‚Vegan for fit‘-Challenge mit unserem ‚Yoga im Leben‘-Team.

### **Möchtest Du**

- Übergewicht reduzieren?
- Untergewicht ausgleichen?
- Sportlich aktiver werden?
- Deine Ausdauer verbessern?
- Blähbauch verringern?
- Völlegefühl loswerden?
- Sodbrennen reduzieren?
- Verdauung verbessern?
- Cholesterinspiegel senken?
- Migräne vermeiden?
- Gelenkschmerzen reduzieren?
- Leichte Cellulite verringern?
- Hautunreinheiten vermindern?
- Allergien abschwächen?
- Tagesmüdigkeit ablegen?
- Trägheit überwinden?
- Belastbarkeit verbessern?
- Konzentrationsfähigkeit steigern?
- Heißhungerattacken vermeiden?

Durch die gesunde Ernährung in Kombination mit der Bewegung werden sich nicht nur Muskeln aufbauen sondern es wird sich auch Dein Wohlbefinden steigern und Deine

Gesundheit verbessern. Wenn nun Dein Interesse geweckt ist, dann melde Dich rasch bei ‚Yoga im Leben‘ an. Du wirst es nicht bereuen!



## Unser Angebot für Dich: Die ultimative Herausforderung! - 30-Tage-Challenge -

Ergänzend zur veganen Ernährung nach der ‚Vegan for fit‘-Methode bieten wir Dir eine Yogaeinheiten bei ‚Yoga im Leben‘ und 2 x Lauftraining mit einer ausgebildeten Trainerin pro Woche.

Du denkst Yoga und Laufen passen nicht zusammen? Wir werden Dich vom Gegenteil überzeugen.

Laufen und Yoga haben wenig gemeinsam, aber sie ergänzen sich ideal. Genau deshalb ist ein kombiniertes Training aus beiden Sportarten unschlagbar für Ausdauer, Kraft und Biegsamkeit. Anstrengung oder Entspannung? Längere Puste oder mehr Kraft? Dynamisches Bewegen oder statisches Halten? Laufen und Yoga können unterschiedlicher nicht sein. Das Besondere bei diesem Paar: Eine Sportart profitiert von der anderen - und letztendlich bringt das den größten Gewinn. **"Beim Laufen geht man nach draußen und tobt sich aus - beim Yoga geht man nach innen und wird ruhig"**. Zudem werden Muskelpartien, die beim Laufen extrem beansprucht werden, durch Yoga bestmöglich gedehnt und regeneriert. Damit wird das Körpergefühl erheblich verbessert.

### **Und so profitierst Du von dieser Kombination:**

**Mehr Ausdauer:** Herz und Kreislauf kommen beim Laufen **effektiver** auf Trab. Das wiederum wirkt sich positiv bei der Durchführung der Yoga-Übungen aus. Zudem ist man an der frischen Luft, erlebt die Natur und kann seine Sinne nach außen richten.

**Mehr Luft:** Durch die speziellen Atemübungen (Pranayama) wird die Atmung tiefer, ruhiger und rhythmischer. Zudem nutzt man die Bauchatmung intensiver. Die aufrechtere Körperhaltung sorgt zusätzlich für mehr Platz im Brustkorb - die Lunge kann besser Luft aufnehmen. Dieses Sauerstoff-Plus bringt mehr Laufleistung.

**Regenerations-Turbo:** Pranayama und Abschlussentspannung beschleunigen die Selbstheilungskräfte sowie den Abbau von Milchsäure und Schlackenstoffen, die beim Laufen entstehen. Zudem wird der Schlaf tiefer und die Erholung dadurch größer. Der Effekt: Man ist schneller wieder fit für die nächste Trainingseinheit. Bessere Körperhaltung: Yoga verbessert das Körpergefühl und fördert eine aufrechte Haltung. Fehlhaltungen (z. B. Beckenschiefstand) können korrigiert werden und verschlimmern sich durchs Laufen nicht. Zudem läuft man ökonomischer.

**Perfekter Laufstil:** Yoga steigert die Beweglichkeit - das bringt einen besseren Kniehub beim Laufen, die Schritte werden "runder", länger und können sich besser an unterschiedliche Geschwindigkeiten und Untergründe anpassen. Dadurch kann man sowohl länger als auch schneller laufen.

**... die üblichen Joggingbeschwerden bekommt man auch in den Griff:** Gezielte Yoga-Übungen (Asanas) kräftigen die Läufer-Muskulatur von Beinen, Hüften, Bauch und Rücken. Fehlbelastungen und Abnutzung können vor allem in den Sprung- und Kniegelenken sowie in der Achillessehne verringert werden. Das ist die Verletzungsvorbeugung par excellence!

## **Einkaufsliste Basics**

- Tofu (natur/geräuchert, fest/weich)
- Hafermilch, Sojamilch, Sojajogurt
- Öle (Olivenöl, Sonnenblumenöl, Rapsöl, Sesamöl,
- Mehl (Vollkornmehl)
- Agar-Agar, Johannisbrotkernmehl, Guakernmehl, gepopptes Amaranth
- Haselnussmus, Cashewmus, Mandelmus, Tomatenmark
- Bio-Gewürze (z. B. Meersalz, Pfeffer, Oregano, Thymian, Paprikapulver, Currypulver, Zimt)
- Zwiebeln, Knoblauch, Tomaten, Zitronen
- Matcha, Grüntee
- Vollkornbrot
- Grundmüsli ohne Zuckerzusatz
- Agavendicksaft
- Quinoa
- Backpulver