

Inhalt

Ohne Hungergefühle und unangenehme Nebeneffekte zu einer schönen Figur 6

Basiswissen 7

Was ist Akupressur? 7 • Yin und Yang 9 • Das Qi 11 • Die Meridiane 12 • Die drei Dantian 15 • Die Akupressurpunkte 15 • So hilft Akupressur bei Übergewicht 16 • Das typische De-Qi-Gefühl 19

Vorbereitung 21

Für wen dieses Buch geeignet ist 21 • Häufigkeit und Dauer der Selbst-Akupressur 21 • Wie Sie die Akupressur unterstützen können 22 • Bereiten Sie sich liebevoll auf die Selbst-Akupressur vor 24 • Atemübung zur Beruhigung 25 • Spüren Sie sich selbst 26 • Klopfen Sie Ihre Meridiane ab 28

Die Akupressur 32

Sind Sie bereit? 32 • So finden Sie die Akupressurpunkte 33 • Die richtige Technik 34 • Wählen Sie Ihre Akupressur-Punkte, um abzunehmen 36 • Akupressurpunkte bei einer schwachen Verdauung und Birnenfigur 37 • Akupressurpunkte gegen Stress und Apfelfigur 47 • Akupressurpunkte für das allgemeine Wohlbefinden 55 • Tipps für die Selbst-Akupressur 57 • Nach der Akupressur 60 • Feiern Sie Ihren Erfolg! 61

Literaturempfehlungen 62

Die Autorin 63

www.nymphenburger-verlag.de

© 2010 nymphenburger in der
F.A. Herbig Verlagsbuchhandlung GmbH, München.
Alle Rechte vorbehalten.
Umschlaggestaltung: Wolfgang Heinzl
Fotos: Sigrid Heintorf
Fotomodell: Kerstin Röderer
Illustrationen: Anne Naruhn
Satz: Walter Typografie & Grafik GmbH, Würzburg
Gesetzt aus 10/14 Optima
Druck und Binden: Offizin Andersen Nexö, Leipzig
Printed in Germany
ISBN 3-978-485-01309-3