

تمتاز اليوجا بأنها تُقلل من وزن الجسم لكن في حالة الأوزان الكبيرة فهي تحتاج لوقت كبير وأدائها تحت إشراف شخص مختص، ويمكن السر وراء فقدان الوزن من اليوجا في تصحيح الأفعال والابتعاد عن الحلول السريعة كالحميات الخاطئة والحبوب غير الصحية التي يعود الجسم لاكتساب الوزن بعد التوقف عنها سريعاً، لتحقيق الهدف وإنقاص الوزن كما هو مرغوب يجب ممارسة اليوجا بجانب الحفاظ على تناول الوجبات التي تحتوي على الدهون والكربوهيدرات في النهار، والابتعاد عن الوجبات الدسمة على مائدة العشاء،