

# Uusi elämäntapa rentouden kautta

► Tiedäthän nuo lukuisat laihdutus- ja liikuntavinkit, jotka johtavat lähinnä jojoiluun. Nyt on tarjolla uusi, jossa keskitytään elämäntavan muutokseen rentoutumisen kautta. Ei hurjia painonpudotustavoitteita, vaan tutustumista itseensä.

YAXO-menetelmän takana ovat Nina Pajanti-Raudus ja **Ulla Ollikkala**. Kaksikko on saanut kannustavaa palautetta asiantuntijapiireistä.

– Terveystieteen tohtori Reija Laukkanen uskoo, että solakoitumiseen liittyvät seuraavat menetelmät liittyvät rentoutumiseen. Hän sanoi suoraan, että olemme aikaamme edellä, Ollikkala kertoo.



Nina Pajanti-Raudus ja Ulla Ollikkala puhuvat laihduttamisen sijaan solakoitumisesta.