

# **Informationen zur Gewichtsregulation**

## **Warum Diäten NIEMALS langfristig helfen**

Wer einmal eine Diät gemacht hat, weiß: Es macht einfach keinen Spaß. Je nach Diät-Typ fühlt man sich dabei entweder schlapp oder einseitig ernährt, man beneidet die "Normal-Esser" um sich herum und sehnt das Ende der Diät herbei. Ist dieser Tag gekommen, freut man sich über den Gewichtsverlust - tatsächlich, oft sind es ein paar Kilo weniger als vor Beginn der Diät. Aber wie setzen sich die verlorenen Pfunde zusammen? Größtenteils aus Wasser und Muskelmasse, denn diese Komponenten sind es, die der Körper zuerst angeht, wenn er von einem Tag auf den anderen auf Energie-Entzug gesetzt wird. Dazu kommt, dass diese mühsam verlorenen Pfunde meist nach ein paar Tagen oder Wochen schon wieder da sind.

Doch der berühmte Jojo-Effekt ist nur ein Argument, das gegen Diäten spricht. Eine häufig nicht beachtete Nebenwirkung ist die folgende: Erhöht man während einer Diät nicht parallel deutlich die tägliche Bewegungsdauer, so wird Muskelmasse abgebaut. Dadurch verringert sich der Grundumsatz des Körpers. Nach der Diät ist der Grundumsatz also niedriger als vorher. Man müsste also theoretisch immer weiter weniger essen, um das Gewicht zu halten. Da dies durch Disziplin allein fast nie gelingt, steigt das Gewicht schnell wieder an und eine neue Diät wird begonnen. Diese steht nun unter denkbar schlechten Vorzeichen: Um wiederum Gewicht loszuwerden, muss noch weniger gegessen werden als bei der ersten Diät und wieder geht Muskelmasse verloren - der Grundumsatz sinkt weiter. Dies ist ein oft lebenslanger Teufelskreis aus Diäten, Schlappeheit und Frustrationen.

## **Gewichtsregulation durch die moderne Hypnosebegleitung**

Der Kern der Gewichtsregulation durch Hypnose ist daher ein grundlegend anderer: Verhaltensmuster und Glaubenssätze, die Sie vom Erreichen und dauerhaften Halten Ihres Idealgewichts abhalten, werden mittels individueller Tiefensuggestionen neutralisiert.

Durch die Hypnose wird das Unterbewusstsein direkt angesprochen und dauerhaft auf **ein natürliches - figurbewusstes und gesundes - Essverhalten** eingestellt.

Wenn wir auf die Welt kommen, funktioniert das Prinzip „Ich esse, was und soviel ich brauche“ noch perfekt. Doch im Laufe der Zeit verlernen es die meisten von uns, wirklich auf ihren „Bauch“ zu hören. Wir lernen, dass es unhöflich ist, einen Rest auf dem Teller liegen zu lassen, obwohl wir eigentlich satt sind.

Wir lernen aus Zeitschriften an einem Tag "Low-Fat ist die Lösung", am nächsten Tag ist es „Low-Carb“ oder auf einmal alles, was rosa ist. Wir essen abends vor dem Fernseher, im Stehen, im Laufen... Wir essen, ohne zu schmecken und zu genießen oder weil es gerade 12.30 Uhr ist... Ganz gleichgültig, wie viele Signale unser Körper aussendet, wir hören nicht zu.



## **Jeder isst von Natur aus "richtig"**

Diese unglaublich grundlegende und simple Fähigkeit, die zu Beginn unseres Lebens so wunderbar funktionierte, gibt uns die moderne Hypnosebegleitung zurück, denn jeder isst von Natur aus „richtig“. Sie erinnern sich wieder daran, auf Ihren Bauch zu hören. Auf tiefer Ebene erinnern Sie sich wieder an Ihre Körperweisheit.

Langsames, genussvolles Essen wird wieder die Regel. Die Sensibilität für den Unterschied zwischen Hunger und Appetit, zwischen wohligem Sattsein und lähmendem Völlegefühl wird von Neuem im Unterbewusstsein verwurzelt. Die lebenslang zum großen Teil über die Medien erarbeiteten Kopplungen zwischen bestimmten Lebensmitteln und Emotionen ("Süßes entspannt mich") werden neutralisiert.

**So nehmen Sie ab, ohne zu leiden, ohne Kalorien zu zählen oder sich unbefriedigt zu fühlen. Ihr Stoffwechsel wird angeregt und Ihre Motivation, sich zu bewegen, wird entscheidend erhöht.**

Sie entwickeln eine grundlegend andere Wahrnehmung für die Bedürfnisse Ihres Körpers, denen Sie in Zukunft leicht und entspannt nachgehen werden.

## **Zeitaufwand und Investition**

Die Hypnosebegleitung zur Gewichtsregulation dauert 90 Minuten. In den meisten Fällen reicht diese eine hocheffektive Sitzung aus, um Sie wieder mit Ihrer natürlichen Fähigkeit zur Gewichtsregulation in Verbindung zu bringen.

**Aus einem Menschen, dessen Gedanken oft und teilweise sogar ständig um sein Körpergewicht und um Diäten kreisen, wird wieder ein Mensch, der natürlicherweise nicht mehr darüber nachdenkt, ob er mehr oder weniger essen muss. Er hört auf seine Körperweisheit und reguliert sein Gewicht aus sich selbst heraus.**

Dazu kommt das mehr an Lebensfreude und eine neue natürliche Attraktivität, die nichts mehr mit dem ungesunden Schlankeitswahn zu tun hat.

Freuen Sie sich auf Ihr neues Leben!

**Ihre Investition hierfür beläuft sich auf 120,- Euro**

