



Pure Lust am Leben!

Spezialpraxis für Hypnosetherapie

Petra Kagemann | Sammlungsgasse 4 | 89073 Ulm | Tel: 0731 – 3 60 80 978

www.hypnose-spezialpraxis.com

Abnehmen mit Erfolg – die 5 besten Tipps



1. Trinken, Trinken, Trinken !

Das A&O beim Abnehmen ist eine ausreichende Flüssigkeitszufuhr.

Trinken dient nicht nur dazu, den Magen zu füllen und zu sättigen. Wasser regt den Stoffwechsel und Kalorienverbrauch an, spendet Energie und Leistungskraft und sorgt für eine schöne Haut. Der Körper braucht ausreichend Flüssigkeit, damit er seine Funktionen aufrecht erhalten kann.

Täglich sollten Sie pro 25 Kilogramm Körpergewicht ca. 1 Liter Wasser trinken (z.B. bei 75kg Körpergewicht ⇒ 3 Liter Wasser trinken).

Achten Sie beim Trinken auch auf die Kalorien! Hier mal ein Glas Apfelsaft, da mal ein Cappuccino, abends vielleicht noch ein Bier. Und schon haben Sie ein paar Hundert Kalorien zusätzlich getrunken. Gewöhnen Sie sich am besten an Wasser und ungesüßten Tee zu trinken.



2. Lieber Zucker als Süßstoff !

Kalorienfreie Lebensmittel machen nicht „richtig satt“ und provozieren damit die Versuchung, sich die „Energie“ woanders zu holen. Süßstoffe verändern den Glukose- und Insulinstoffwechsel im Körper. Sie wirken dadurch appetitanregend und hinterlassen ein Hungergefühl.

Folgendes sollte Ihnen zu Denken geben: **Künstliche Süßstoffe werden in der Schweinemast verwendet, damit die Tiere richtig Hunger bekommen und schön fett werden.**

Also Finger weg von zu vielen Light-Produkten. Ernähren Sie sich lieber gesund und ausgewogen und gönnen sich hier und da mal ein Stück Schokolade.



3. Essen mit Genuss – auf die richtige Einstellung kommt es an !

Kennen Sie das auch: „Wenn ich das Stückchen Torte nur anschau, nehme ich schon zu“?

Der ganze Tag, die ganzen Gedanken drehen sich nur noch um das Gewicht, die Figur und das Essen: Was darf ich essen? Wie viele Kalorien hat das? Oh je, nach der Geburtstagsfeier heute, habe ich morgen wieder ein Kilo mehr! Ich schaffe das nie. Ich bin viel zu dick und und und ...

Schluss damit!!! Fangen Sie an positiv zu denken! Mit positiv denken meine ich nicht, Sie sollen sich Dinge einreden, die nicht den Tatsachen entsprechen (z.B. ich bin schlank, ich bin schlank...).

Betrachten Sie Nahrungsmittel nicht länger als Ihren Feind. Beginnen Sie das Essen wieder zu genießen. Setzen Sie sich ein konkretes Ziel mit Ihrem Wunschgewicht und freuen sich schon jetzt darauf, anstatt ärgerlich vor dem Spiegel zu stehen. Denken Sie daran: „Ihr Körper hört mit“. Er nimmt alles auf was Sie sagen, denken und fühlen. Und noch mehr: Ihr Körper wird sogar davon beeinflusst. Alles Blödsinn? Stellen Sie sich folgendes vor: Sie halten in Ihrer rechten Hand eine Zitrone. Sie ist so richtig schön saftig gelb. Sie fühlen die wachsartige Schale. Sie riechen an der Schale. Sie schneiden die Zitrone mit einem Messer auf. Sie ist so saftig, dass es spritzt. Sie nehmen sich eine halbe Zitronenscheibe und beißen hinein... Und? Ist Ihnen das Wasser im Mund zusammen gelaufen? Ja? Warum? Es ist überhaupt keine Zitrone da. Sie sitzen hier und lesen diesen Text und das Wasser läuft Ihnen im Mund zusammen! Allein aufgrund Ihrer Gedanken! Ich sage ja: „Ihr Körper hört mit“. Sie beeinflussen ihn mit Ihren Gedanken. Auch wenn es nicht immer so offensichtlich ist, wie in unserem Zitronenbeispiel. Also denken Sie lieber nie wieder: oh, das darf ich nicht essen, das macht mich dick! **Denken Sie an das was Sie wollen – nicht an das was Sie nicht wollen!** Essen Sie nicht mit schlechtem Gewissen. **Wenn Sie essen, dann genießen Sie! Und denken Sie schon jetzt an Ihre neue Figur!**



4. Wiegen – 1x täglich, 1x wöchentlich oder 1x pro Monat?

Steigen Sie auch jeden Morgen auf die Waage?

Stellen Sie sich vor, Sie haben die letzten 3 Tage besonders wenig gegessen und sogar ausgiebig Sport getrieben. Sie sind gespannt, was die Waage heute anzeigt: 1,2 kg mehr als vorher! Totaler Frust!!! „Da kann ich es ja gleich sein lassen wenig zu essen, wenn ich danach noch mehr auf der Waage habe“. Kommt Ihnen das bekannt vor?

Der Körper unterliegt natürlichen, stoffwechselbedingten Gewichtsschwankungen. Hinzu kommen bei Frauen hormonelle Veränderungen inkl. Wassereinlagerungen im Gewebe. Lassen Sie sich nicht aus der Ruhe bringen, wenn Ihr Gewicht ab und zu mal um 1-2 kg schwankt. Wichtig ist, dass Sie Ihr Ziel im Auge behalten. **Dafür ist es völlig ausreichend wenn Sie sich 1x pro Woche wiegen.** Am besten tragen Sie Ihr Gewicht in einen Kalender ein um den Verlauf zu protokollieren. Es ändert absolut nichts an Ihrem Gewicht, ob Sie sich 1x wöchentlich, 1x täglich, oder sogar 3x täglich wiegen. **Zu häufiges Wiegen frustriert.**



5. Diäten? Nein Danke!

Diäten – oft lockt der schnelle Gewichtsverlust. Leider lassen die Nachteile auch nicht lange auf sich warten: Hunger, Frust und Jojo-Effekt. Warum ist das so?

Sie haben Übergewicht weil Sie sich falsch ernährt haben (wenn medizinische Faktoren ausgeschlossen wurden). Diäten dienen dazu, sich für einen gewissen Zeitraum anders zu ernähren, sich 10kg oder 20kg runter zu hungern, um dann... ja was... ? Um danach endlich wieder normal zu essen. So wie vorher. Eben: so wie vorher! Sie haben sich ja jetzt lange genug geplatzt und gehungert. Und zack ist das Gewicht wieder drauf! Denn Sie haben sich vorher nicht „normal“ ernährt!

Ihr Ziel sollte daher nicht eine kurz- oder langfristige Diät sein. **Ihr Ziel sollte sein, die Ernährung so umzustellen, wie es zu Ihnen und Ihrem Körper passt.** In diesen gesunden Ernährungsplan gehören Schokolade, ebenso wie Geburtstagspartys oder Grillabende. Alles gesund, natürlich und in Maßen. Sie sollten nicht das Gefühl von Verzicht haben. Sie sollen sich nicht kasteien und nie wieder Süßes essen dürfen. Denn diese neue Ernährungsweise sollten Sie nicht nur solange beibehalten bis Sie Ihr Wunschgewicht erreicht haben. **Diese neue Ernährungsweise sollten Sie idealerweise Ihr ganzes Leben lang beibehalten!** Diäten sind kurzfristig – Ihre Ernährungsumstellung dauerhaft.

In meiner Praxis biete ich eine spezielle Hypnosebehandlung zur Gewichtsreduktion an, die Ihre neue Ernährungsweise effektiv unterstützt.

**Warum noch lange warten? Probieren Sie es am besten gleich aus!
Greifen Sie zum Telefon und vereinbaren einen ganz unverbindlichen Termin für ein kostenfreies Informationsgespräch.**

Tel: 0731 – 3 60 80 978

Ich freue mich auf Sie!

Ihre Heilpraktikerin Petra Kagemann