

Abnehmen im Advent: Hypnose lässt Pfunde purzeln

29.11.2005, 08:17 | Freizeit, Bunt, Vermischtes

Pressemitteilung von: *Hypnose Inhouse Coaching*

Köln, November 2005: Advent, Advent ein Lichtlein brennt. Für Abnehmwillige ist die Vorweihnachtszeit ein wahrer Alptraum. Überall locken köstliche Versuchungen. Marzipan, Stollen, Gebäck und unzählige andere Leckereien. Wer kann da schon widerstehen? Da isst man eins, dann zwei, dann drei, dann vier und schon steht das nächste Kilo Übergewicht vor der Tür.

Mit jedem Tag, mit jeder Woche die Weihnachten näher rückt, werden die Hosen enger. Und obwohl wir es eigentlich gar nicht wollen, essen wir in dieser Zeit viel mehr, als gut für uns ist. Nur damit wir uns spätestens an Silvester wieder einmal vornehmen, den überflüssigen Speck endlich loszuwerden. Aber was soll man auch anderes tun? In die Weihnachtszeit passt eine Diät nun wirklich nicht.

Aber wann passt eine Diät überhaupt? Bringt eine Diät überhaupt etwas? Mittlerweile zeigen Studien, dass Diäten langfristig gesehen nicht schlank, sondern im Gegenteil sogar dick machen. Und so kommen im Laufe der Jahre immer mehr Pfunde hinzu. Die einzige Möglichkeit den Jojo-Effekt zu vermeiden ist eine dauerhafte Umstellung der Eßgewohnheiten und die Beseitigung der Ursachen. Bewährt hat sich dabei als wertvolle Unterstützung die Hypnose.

Mit Hilfe von Hypnose können Eßgewohnheiten verändert werden, Ursachen des Übergewichts ergründet werden und der innere Schweinehund kann ausgeschaltet werden. Piroška Kralik von Hypnose Inhouse Coaching „Mit Hypnose können in wenigen Sitzungen Ergebnisse erzielt werden, die mit reiner Willenskraft so nicht zu schaffen sind. Häufig sind die Kunden überrascht, wie einfach es sein kann abzunehmen.“

Wer jedoch glaubt mit Hypnose möglichst schnell abzunehmen wird vermutlich enttäuscht werden. Bei der Hypnosediät geht es nicht darum möglichst schnell abzunehmen, sondern darum endlich dauerhaft abzunehmen. Es wird nicht wie manche glauben der Hunger wegsuggestiert, sondern ein natürliches Eßverhalten wieder gefunden. In Situationen, in denen wir nur aus Gewohnheit essen, wie zum Beispiel abends beim Fernsehen, können wir in Zukunft das unnötige Knabbern einfach vergessen. Wenn wir satt sind, können wir einfach aufhören zu essen und lassen den Rest auf dem Teller liegen.

Wichtig ist auch, die häufig vorhandene Fixierung auf das Thema Essen zu lösen. Essen und Diät sollen nicht der zentrale Lebensinhalt sein. Stattdessen kann durch die Hypnose ein stressfreies Verhältnis zum Essen wieder gefunden werden. Mit Genus und gutem Gewissen essen und gleichzeitig abnehmen, darum geht es beim Abnehmen mit Hypnose. Dies ist auch und gerade in der Weihnachtszeit möglich.

Kontakt:

Portrait

News-ID: 70063 • Views: 176 (Stand: 12.10.2026)

Link zur Pressemitteilung:

<https://www.openpr.de/news/70063/Abnehmen-im-Advent-Hypnose-laesst-Pfunde-purzeln.html>