



## **Abnehmen und Spitzensport**

*Zusammenhänge erkennen – erfolgreich sein.*

Abnehmen und Spitzensport haben mehr gemeinsam, als man im ersten Moment denken könnte. Um Erfolge in beiden Bereichen zu erzielen, sind Ausdauer, tägliches Training, Disziplin, Freude am nachweisbaren Erfolg und Entspannungsphasen wichtig.

Kein Sportler wird ohne diese Faktoren an die Spitze kommen. Dies gilt auch für Menschen, die abnehmen wollen. Insofern ist es richtig, die Hilfen für Spitzensportler auch Menschen, die abnehmen wollen, zugänglich zu machen.

***Erforderlich für den Erfolg sind, neben der Motivation zur Mitarbeit in den 5-6 Sitzungen, auch die hohe Erwartung und unsere gemeinsame Arbeit.***

Als Erfolg wird gewertet, wenn die Klienten regelmäßig langsam abnehmen (etwa ein halbes Kilogramm pro Woche), die Gewohnheiten beim Essen und der körperlichen Aktivität günstig geändert haben und meinen, Sie können selbstständig weiterarbeiten. Das angestrebte Wunschgewicht wird meistens erst viel später erreicht.

**Sie sind es sich wert, Ihr Wunschgewicht zu erreichen.**

Viele Abnehmwillige neigen zu Ungeduld, wollen die Erfolge schnell, möglichst sofort.

Bitte bedenken Sie, beim Abnehmen mit Hypnotherapie ist es wichtig, dass es langsam geht, dann bleibt der Erfolg auch. Die Änderung des Verhaltens, das Abnehmen beginnt im Kopf. Wenn sich die Einstellung ändert, folgt auch die Waage. Dies zeigt sich immer wieder.

**Mit der Hypnose entsteht ein neuer Weg.**

Stellen Sie sich vor, Sie gehen über Rasen, dann steht das Gras wieder auf. In der Trance gehen Sie oft darüber, dann entsteht ein Pfad ...

Gerne begleite ich Sie auf dem Weg zu Ihrem Wunschgewicht.

*Ihre  
Christine Althen*