



## Abnehmen durch Hypnose

„Ein Grashalm wächst auch nicht schneller,  
wenn man dran zieht“ (*Chinesisches Sprichwort*)

---

*Gewichtsreduktion ohne Diätzwang.*

---

Im Sport und beim Abnehmen sind Ausdauer, tägliches Training, Disziplin und die richtige Einstellung wie Freude am nachweisbaren Erfolg und Zeit für Entspannung wichtig.

### Weshalb gilt dies auch für Abnehmwillige?

Körperliches Training ist wichtig. Durch regelmäßiges Training bauen Sie Muskelmasse auf und erhöhen damit den Grundumsatz des Körpers – Fett wird verbrannt.

Wenn Sie nur beginnen weniger zu essen, baut ihr Körper zuerst Wasser und Muskelmasse ab, die Waage zeigt weniger Gewicht an. Sie haben aber auch weniger Muskelmasse als zuvor und damit einen wesentlich niedrigeren Grundumsatz. Fett kann schlechter verbrannt werden. Sie werden also wieder zunehmen.

Nur mit Zwang allein ohne Entspannungsphasen wird ein Sportler auch mit täglichem Training nicht an die Spitze kommen beziehungsweise sich nicht an der Spitze halten können.

Weshalb essen viele zu viel oder Fettes, Zuckriges und Unnatürliches? Oftmals, weil sie durch das Essen Entspannung suchen.

Finden Sie mittels Hypnose einen sanften Weg zum Abnehmen, indem sich Ihre Einstellung zum Essen verändert, Sie wieder Lust auf Bewegung bekommen und indem Sie eine schöne Möglichkeit erlernen, sich zu entspannen ohne sich Vollzustopfen.

### *Verändert sich die Einstellung, folgt auch die Waage.*

Bedenken Sie bitte auch, beim Abnehmen mit Hypnotherapie ist es wichtig, dass es langsam geht, dann bleibt der Erfolg auch.

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*