

Abnehmen mit Unterstützung Deines Unterbewusstseins!

Abnehmen mit Hypnose ist eine Methode zur Gewichtsreduktion, bei der durch Hypnose das Unterbewusstsein angesprochen wird, um Essgewohnheiten und das Verlangen nach bestimmten Lebensmitteln zu verändern.



Vorteile der Hypnose zur Gewichtsabnahme

Veränderung negativer Denkmuster und Verhaltensweisen: Die Hypnose kann helfen, negative Denkmuster und Verhaltensweisen zu erkennen und zu ändern, die zu Übergewicht beitragen.

Stressreduktion: Hypnose kann helfen, Stress abzubauen, der oft ein Auslöser für emotionales Essen ist.

Langfristige Veränderung: Anstatt kurzfristigen Diäten können durch Hypnose dauerhafte Änderungen im Essverhalten erreicht werden.

Unterstützung bei Verhaltensänderungen: Hypnose kann helfen, tiefer liegende emotionale Ursachen für ungesundes Essverhalten zu identifizieren und zu bearbeiten.

Verbesserte Schlafqualität: Die Hypnose kann helfen, die Schlafqualität zu verbessern, da diese oft durch Übergewicht in Mitleidenschaft gezogen ist. Besserer Schlaf unterstützt den Stoffwechsel und die allgemeine Gesundheit.

Reduzierte Heißhungerattacken: Durch Hypnose können Heißhungerattacken und das Verlangen nach ungesunden Lebensmitteln gezielt reduziert werden.

Verbesserte Körperwahrnehmung: Durch die Hypnose kann ein positiveres Körpergefühl entstehen und Bedürfnisse können bewusster wahrgenommen werden.

Unterstützung bei einer langfristigen Gewichtserhaltung: Durch die Verankerung neuer gesunder Verhaltensweisen im Unterbewusstsein kann Hypnose helfen, das erreichte Gewicht langfristig zu halten.

Individuelle Anpassung: Die Hypnose kann individuell auf die spezifischen Bedürfnisse und Herausforderungen, jedes Einzelnen, zugeschnitten werden, was die Effektivität erhöht.

Bei Interesse berate ich Dich auch bezüglich Nahrungsmittelergänzung als Unterstützung in Deinem Abnehmprozess!

Generell ist eine optimale Versorgung mit Mikro-, Makronährstoffen und Mineralstoffen unbedingt notwendig für eine hohe Vitalität.

Die Hypnose zur Gewichtsreduktion kann wenige Male (bei einem kleinen Abnehmziel von zwei bis drei Kilogramm) oder kontinuierlich durchgeführt werden.

Optimal ist es mehrere Behandlungen durchzuführen, vor allem dann, wenn das Abnehmziel größer als zwei bis drei Kilogramm ist.