

DIE ACHT GOLDENEN REGELN FÜR DEN ERFOLG

Hypnotisch gesehen ist Ihr Magen jetzt auf die Größe eines Golfballs geschrumpft.

Um Ihr Gewicht unter Kontrolle zu halten, ist es sehr wichtig, dass Sie die beigefügten Richtlinien befolgen, sie werden Ihnen bei der psychologischen Wirkung Ihres Magenbandes helfen.

Auch im Hinblick auf Ihre bisherige Beziehung zum Essen werden Ihnen die Leitlinien bei Ihrer Gewichtsreduktion helfen. Nach ein paar Wochen werden Sie feststellen, dass sie immer mehr zur Gewohnheit werden.

Nehmen Sie nun die Verantwortung selbst in die Hand und befolgen Sie diese Anweisungen genauestens und Sie werden erfolgreich sein.

Warum sind Diäten keine Lösung?

Untersuchungen haben ergeben, dass mehr als 70 % der Menschen, die eine Diät machen, am Ende ihrer Reise mehr wiegen, als zuvor. Eine kürzlich durchgeführte wissenschaftliche Studie hat gezeigt, dass Adipositas auf der Verhaltensebene angegangen werden muss. Fast jede Person, die mit ernst zu nehmenden Gewichtsproblemen in meine Praxis kommt, ist aufgrund von Diäten übergewichtig.

Es ist ganz einfach: Wenn Menschen nur Kalorien zählen, Kohlenhydrate meiden usw., dann hungern sie, sowohl physisch, als auch mental. Und in dem Moment, in dem sie mit der Diät aufhören, beginnt der ausgehungerte Körper den Kampf gegen die monatelange, räuberische Aktivität.

Mit anderen Worten: Diäten verlangsamen den Stoffwechsel und versetzen den Körper in einen Hungermodus!

Von dem Moment, an dem Sie Ihre Diät beenden, wird der Körper versuchen, sich von diesem Hungermodus zu erholen, indem er die Nahrung effizienter einsetzt und so mehr Fett speichert!

Denken Sie an ein Paar, das Vollzeit arbeitet. Zusammen verdienen sie monatlich 4.250 € und können davon gut leben. Sie gehen oft aus, kaufen was sie wollen und haben ein glückliches Leben. Dann werden beide entlassen. Sie müssen plötzlich von Arbeitslosengeld leben. Ausgehen können sie also nicht mehr so viel wie vorher. Sie müssen Geld sparen und wirtschaftlicher leben. Sie müssen unnötige Ausgaben vermeiden und versuchen jeden Euro zu sparen: Sie gehen in den Überlebensmodus.

Unser Körper arbeitet genauso. Wenn wir nicht hungern und essen, wenn wir hungrig sind, gibt unser Körper weiter aus: Er verbraucht Energie ohne Einsparungen.

Aber von dem Moment an, in dem man zu verhungern beginnt, geht man in den Überlebensmodus über. Ihr Körper weiß, dass wenig Energie reinkommt, also verlangsamt er Ihren Stoffwechsel, um am Leben zu bleiben. Dies erklärt auch, warum Sie bei dauerhafter Diät immer weniger abnehmen.

Wenn ich jemand mit Übergewicht sehe, dann sehe ich nicht nur aufgebaute Frustration, sondern auch Jahre der Diäten und der Genesung.

Sie müssen keine Lightprodukte kaufen, Sie müssen keine Kalorien zählen, es gibt kein verbotenes Essen und es gibt keine Schuldgefühle. Alles, was Sie tun müssen ist, das virtuelle Magenband-Verfahren zu nutzen und Ihrem Körper zuzuhören.

Befolgen Sie die Regeln sorgfältig. Am Anfang werden Sie wahrscheinlich bewusst Anpassungen vornehmen müssen, aber sie werden sehr schnell zur Gewohnheit werden, zumal die Hypnose sie unterstützt.

Ihre Verdauung funktioniert besser und Sie haben viel mehr Energie.

Ihr Körper wird nicht denken, dass er aushungert: Ihr Stoffwechsel bleibt stabil und Ihr Körper beginnt mehr und mehr Fett zu verbrennen, anstelle es zu speichern, wie beim Hungern.

Regel 1: Wenn Sie hungrig sind, essen Sie! Echter Hunger baut sich auf. Er ist physisch spürbar.

Echter Hunger ist keine Reaktion auf negative Emotionen wie Stress, Angst, Unsicherheit, Langeweile oder Ärger. Wenn Sie leckeres Gebäck und Kuchen aus der Bäckerei riechen und sich dann danach sehen, dann ist das noch lange kein echter Hunger.

Echter Hunger ist ein körperliches Gefühl im Magen und es lohnt sich, darauf zu warten.

Es bedeutet, dass das Essen, das Sie essen werden, wirklich gebraucht wird, sodass Sie es in vollen Zügen genießen können, ohne Schuldgefühle.

Und weil Ihr Körper es wirklich will, so schmeckt es auch gleich viel besser.

Regel 2: Essen Sie, was Sie wollen.

Wildtiere suchen nach dem, was sie essen wollen und bekommen die richtige Dosis an Vitaminen, Mineralien, Salzen, Proteinen, Fetten und Kohlenhydraten. Sie denken nicht darüber nach, sondern folgen ihrem Instinkt.

Unser Körper hat den gleichen Instinkt, aber leider ist unser Denken falsch programmiert worden, sodass wir oftmals denken, wir seien hungrig, während wir eigentlich nur Appetit verspüren.

Zum Beispiel: Wenn Sie ein Bild von einem Hamburger mit Pommes Frites sehen, denken Sie: „Ich bin hungrig“. Das kann zutreffen, aber oft ist es nur Ihr Gehirn, das diesen Drang verursacht, sie denken lässt, dass Sie vermeintlich hungrig seien. Ich benutze hier bewusst das Wort denken, denn echten Hunger spüren Sie. Wenn Sie denken, dass Sie hungrig sind, dann sind Sie wahrscheinlich gar nicht hungrig, sondern sehnen sich nach Essen.

Sie müssen damit aufhören und zuhören, was Ihr Körper wirklich will.

Das Wichtigste ist das Vertrauen in den eigenen Körper. Wenn Sie auf Ihren Körper und die Signale hören, die er gibt (z. B. ein Gefühl von Hunger und Sättigung), werden Sie nicht nur weniger essen, sondern auch anders und gesünder leben, ohne Anstrengung.

(P. S.: Jemand mit Diabetes muss natürlich den Anweisungen des Arztes, bzw. des Ernährungsberaters folgen.)

Regel 3: Essen Sie bewusst, langsam und genießen Sie jeden Bissen

Wenn Sie nicht (mehr) jeden Bissen genießen, den Sie essen, hören Sie einfach auf.

Das Prinzip des bewussten Essens wurde in mehreren Studien auf der ganzen Welt untersucht.

Es wurde immer wieder bewiesen, dass bewusstes und langsames Essen dazu führt, dass Menschen weniger essen und schneller satt sind.

Wie langsam sollten Sie essen? So langsam Sie können, indem Sie kleinere Bissen nehmen, länger und langsamer kauen und nicht den nächsten Bissen nehmen, bevor Sie Ihren Mund wirklich geleert haben.

Weniger essen und schneller satt sein reicht aber nicht aus. Es ist sehr wichtig, dass Sie wirklich jeden Bissen genießen, indem Sie Ihre Aufmerksamkeit auf das richten, was Sie essen und indem Sie langsam essen. Wenn Sie also etwas nicht mehr wirklich gerne essen wollen, dann hören Sie einfach auf.

Und tun Sie nichts Anderes während Sie essen. Sehen Sie kein Fernsehen, lesen Sie kein Buch oder Neuigkeiten auf Facebook, lösen Sie keine Kreuzworträtsel und telefonieren Sie auch nicht während des Essens.

Einfach essen – und sonst NICHTS.

Wenn Sie langsam und bewusst essen und so Ihre Aufmerksamkeit nur auf das Essen richten, dann passieren drei Dinge:

- 1. Sie essen weniger. Wenn Sie sich die Zeit nehmen Ihre Mahlzeit zu genießen, werden Sie feststellen, dass Sie auch langsamer essen. Sie nehmen die Grenze der Sättigung und Befriedigung besser und deutlicher wahr, sodass Sie früher aufhören zu essen.
- 2. Sie treffen bessere Entscheidungen bezüglich Ihrer Ernährung. Sie werden die verschiedenen Geschmacksrichtungen bewusster wahrnehmen und anders und gesünder essen. Menschen, die sich schnell und unbewusst auf das Essen stürzen, ohne sich dabei voll und ganz auf das Essen zu konzentrieren, neigen dazu, Lebensmittel zu essen, die einen großen Fett-, Zucker- und Salzgehalt haben; der Geschmack dieser Speisen ist nämlich so aggressiv, dass man ihn auch wahrnehmen kann, wenn man nicht auf seine Nahrung achtet.
- 3. Weil Sie dem Essen mehr Aufmerksamkeit schenken nehmen Sie wahr, wie es sich anfühlt und wie es schmeckt. Sie genießen was Sie essen und nehmen auch subtile Aromen in Ihrem Mund wahr, die Sie vorher nie bemerkt hatten. Also genießen Sie nun wirklich und das lässt Sie noch langsamer essen, was dann zur Gewohnheit wird.

Kauen Sie jeden Bissen etwa 20 Mal. Ja, Sie haben richtig gelesen: 20 Mal! Nutzen Sie die Zeit und genießen Sie Ihr Essen wie ein Gourmet-Menü.

Der Körper automatisiert Prozesse, sodass wir nur einen sehr kleinen Teil unseres Bewusstseins fürs Essen verwenden.

Und die Folge der unbewussten Nahrungsaufnahme ist, dass wir zunehmen, weil wir das fantastische und makellose System unseres Körpers ignorieren, welches unser Gewicht zu managen weiß!

Aber jetzt, wo Sie das wissen, wird es nie wieder passieren.

Diese Regel setzt die Angewohnheit des unbewussten Essens außer Kraft und verbessert Ihre Beziehung zum Essen. Sie vertrauen der Weisheit Ihres Körpers. Sie hören und vertrauen den

Signalen, die Sie von Ihrem Körper empfangen, wann sie essen sollen und wann wieder aufhören, dem Prinzip von Hunger und Sättigung.

Fazit: Setzen Sie sich zum Essen immer in Ruhe hin und nehmen Sie Ihr Essen wahr, damit Sie es auch genießen können. Auch wenn Sie einen Keks oder eine Tafel Schokolade essen: Essen Sie langsam und bewusst!

Regel 4: Hören Sie auf, wenn Sie satt sind.

Ein Gefühl echter Sättigung tritt dann ein, wenn Ihnen Ihr Körper sagt, dass Sie genug gegessen haben.

Emotionales Essen entsteht nicht durch Hunger. Menschen, die ihre Emotionen seit Jahren 'weggegessen' haben, sind Experten darin, ihren wahren Hunger und ihr echtes Sättigungsgefühl zu ignorieren. Deshalb haben sie vergessen, wie sich echter Hunger und Sättigung anfühlen. Das sind oft auch Menschen, die so lange essen, bis sich ihr Magen wirklich aufgebläht anfühlt, und manche essen weiter, bis ihnen sogar der Bauch weh tut.

In unserer Wohlstandsgesellschaft sind wir ständig mit viel mehr Nahrung und Möglichkeiten zum Essen konfrontiert, als wir sie tatsächlich brauchen, sodass es sehr wichtig ist zu wissen, wann man aufhören muss zu essen. Wenn wir das nicht wieder erlernen, dann essen wir uns buchstäblich tot.

Also, hören Sie auf zu essen, wenn Sie denken, dass Sie satt sind!

Warten Sie ein paar Minuten. Wenn Sie nach fünf Minuten noch Hunger verspüren, essen Sie weiter. Und ansonsten nicht. So einfach ist das.

Sie werden weniger essen, aber Sie werden jeden Bissen in vollen Zügen genießen!

Regel 5: Kaufen Sie sich etwas Neues

Eine sehr mächtige, psychologische Technik, ist das Gesetz der konzentrierten Aufmerksamkeit. Das heißt, wenn es etwas gibt, das Sie wollen, sollten Sie sich so verhalten, als hätten Sie es bereits, dann sind die Chancen sehr hoch, dass Sie es auch bekommen.

Kaufen Sie also, sobald sich die Möglichkeit ergibt, ein Kleidungsstück in der Größe, die Sie gerne hätten. Es muss wirklich etwas ganz Neues sein, nicht etwas, das Sie bereits haben und das nicht mehr passt; es muss auch nicht teuer sein.

Wenn Sie es gekauft haben, hängen Sie das Kleidungsstück nicht in Ihrem Schrank auf, sondern an einem Ort, an dem Sie es sehr oft sehen.

Regel 6: Hören Sie sich die Selbsthypnose-MP3 an

Die Selbsthypnose-MP3 verwendet die neuesten, modernsten Techniken, um das Gehirn zu kontrollieren und ist ein sehr wichtiger Teil unserer Zusammenarbeit.

Es ist unbedingt erforderlich, dass Sie sich die MP3 in den nächsten 28 Tagen mindestens einmal

täglich (möglichst mehrmals täglich) anhören. Die Selbsthypnose-MP3 kreiert neue, neuronale Pfade in Ihrem Gehirn bezüglich Ihrer Assoziationen und Verhaltensweisen zum Thema Essen. Es verstärkt zudem auch die Wirkung der Live-Sitzungen.

Sie vervielfachen den Effekt um das Zehnfache, wenn Sie die MP3 über Stereo-Kopfhörer, iPod, Smartphone oder Ihren MP3-Player hören. Setzen Sie sich in einen bequemen Stuhl oder legen Sie sich auf Ihr Bett, wo Sie niemand stören kann.

Wichtig! Hören Sie sich die Audiodatei niemals während des Autofahrens oder beim Bedienen von Maschinen an.

Regel 7: Trinken Sie genug – und nur kalorienarme Getränke

Am besten ist natürlich einfach Wasser. Unser Körper besteht zu einem großen Teil aus Wasser. Wir benötigen es dringend für verschiedene, wichtige Körperfunktionen. Eine Alternative ist Tee ohne Zucker.

Regel 8: Bewegung!

Ein sehr wichtiger Teil des virtuellen Magenband-Programms ist, dass Sie sich 30 Minuten am Tag bewegen. Dies kann etwas Einfaches sein, wie z. B. wandern, Rad fahren oder schwimmen.

Da Sie nur das essen, was Ihr Körper braucht, um zu funktionieren, werden Sie Ihre übrigen Reserven durch Bewegung verbrennen dürfen.

Wenn Sie sich nicht täglich bewegen, wird Ihr Körper Ihre ungenutzten Muskeln verbrennen und an Muskelmasse und Kraft verlieren, wodurch der Energieverbrauch Ihres Körpers allerdings reduziert wird. Das bedeutet, dass sie so weniger Gewicht reduzieren können.

Bewegung teilt dem Körper mit, dass Sie Ihre Muskeln benutzen wollen, und er wird Ihren Körper zwingen, das Fett zu verbrennen. Laufen, Seilspringen, durchs Haus tanzen; es ist egal, was Sie tun, aber bewegen Sie sich!

Wenn Sie Diabetes haben, müssen Sie Ihren Blutzuckerspiegel genau im Auge behalten. Möglicherweise müssen Sie Ihr Insulin oder andere Medikamente gegen Diabetes anpassen. Folgen Sie den Anweisungen Ihres Arztes.

Umgang mit Appetit

Appetit meint eine Situation, in der Sie denken, dass Sie Nahrung benötigen, ohne dass der Körper tatsächlich Energie braucht. Etwas Anderes lässt Sie bedürftig werden; wenn Sie Appetit verspüren folgen Sie bitte den untenstehenden Tipps.

Sie werden feststellen, dass Sie diese Tricks, wenn Sie sie einmal verinnerlicht haben, immer weniger brauchen.

Hier sind fünf verschiedene Möglichkeiten mit Appetit umzugehen:

1. Nehmen Sie einen Schluck Wasser (Untersuchungen haben gezeigt, dass unser Gehirn das Hunger- und Durstsignal verwechseln kann).
2. Warten Sie einen Moment (ca. 10 Minuten).
3. Bewegung: Wandern, Dehn-Gymnastik (Stretching), tanzen etc.
4. Sagen Sie sich selbst, dass das Gefühl vergeht.
5. Wenn nötig, essen Sie eine kleine Menge von etwas Nahrhaftem.

Unterstützen Sie sich selbst Während des Programms und der positiven Veränderungen, die Sie aufgrund des virtuellen Magenbandes erleben, werden Sie sich selbst unterstützen dürfen.

Werden Sie selbst zum Programminhaber. Machen Sie IHR Programm daraus. Seien Sie stolz auf sich selbst und genießen Sie jedes Ziel, das Sie erreichen.

Es ist hilfreich aufzuschreiben, warum Sie abnehmen möchten und über Ihre Kurz- und Langzeit-Ziele nachzudenken.

Beschreiben Sie Ihre Stärken und Schwächen und was Sie gegen die Schwächen unternehmen wollen. Zum Beispiel: Wenn Sie eine Schwäche für Schokolade haben, dann holen Sie sich keine mehr ins Haus.

Natürlich können Sie auch immer Selbsthypnose anwenden, um Ihren Drang zu reduzieren. Dies kann bei Bedarf problemlos mehrmals am Tag geschehen.

Belohnen Sie sich für jedes kleine Ziel, das Sie erreichen. Warum gönnen Sie sich nicht eine Gesichtsbehandlung alle 5 Kilogramm, die Sie reduzieren?