



Merkblatt zur Gewichtsreduzierung

Merkblatt zur Gewichtsreduzierung

Sie haben den richtigen Weg gewählt, Ihr Gewicht sinnvoll zu reduzieren. Hypnose stellt eine wertvolle Möglichkeit dar, diese Bestrebungen nachhaltig umzusetzen.

Um zielgerichtet Ihre Vorstellung zu erreichen, deshalb einige Hinweise:

- Setzen Sie sich „Etappenziele“, die Sie kontrollieren
- Beachten Sie Ihr Mitwirken durch Eigenverantwortlichkeit
- Überprüfen Sie Ihren persönlichen Fortschritt und bleiben Sie dran
- Entfernen Sie grundsätzlich alle bisherigen „Dickmacher“ aus Ihrer Umgebung
- Bevorzugen Sie bewusst frische Lebensmittel wie z.B. Obst, Gemüse, Salat und frisches Wasser
- Kaufen sie keine Süßigkeiten mehr ein – auch nicht für Gäste, die zufällig vorbeikommen könnten
- Trinken sie ausreichend – 1 Liter Wasser pro 20kg Körpergewicht ist ideal, sofern keine medizinischen Gründe dagegensprechen
- Führen Sie 2 Wochen lang ein Ernährungs- und Trinktagebuch
- Lassen Sie Ihren Vitamin D Spiegel bestimmen

