

2 HYPNOSE

Smid de overflødige kilo uden motion og se resultater efter 14 dage.

Vores følelser har en stor del at gøre med, hvor meget vi spiser, og derfor er det også den mentale del, der skal ryddes op i. Hypnotiser Bo Christensen har udgivet en cd, hvor du bliver hypnotiseret til at tabe dig. Hypnose er en meget blid og effektiv behandlingsform. Behandlingen foregår på den måde, at du enten sidder eller ligger behageligt afslappet på en brik og samtidig lytter du til hypnotisørens påvirkninger. Under behandlingen vil du altid være ved fuld bevidsthed – hvilket betyder, at du hele tiden er fuldstændig klar over, hvad der foregår omkring dig.

Med en behagelig stemme og musik får du gentagne gange at vide, at du mister lysten til slik og kager. Cd'en varer 18 minutter og ved at høre den hver anden dag i den første måned, skulle du stille og roligt have ændret dine spisevaner. Derefter kan du høre den en gang om ugen for at holde motivationen oppe. Der er ikke tale om en transestilstand, men en påvirkning af din underbevidsthed. Derfor sker ændringerne også gradvist, og uden du egentlig er klar over det, har du ændret dine spisevaner og måske tabt fem kilo.

Cd'en motiverer dig til at bevæge dig, fjerne vaner, så du ikke hele tiden har fingrene i kagedåsen, den får dig til at spise mindre, men først og fremmest går den ind og rydder op i psyken og får dig til at indse, at du skal droppe dine kage- og slikorgier.

Cd'en virker også søvndyssende, så den er ideel lige før sengetid.



Cd'en koster 198 kr. og kan købes hos www.bohypnose.dk

SANNE HAR TESTET HYPNOSE



RESULTAT: Tabte 8 kilo uden at tænke over det

Sanne havde en svaghed for kager og slik og efterhånden kunne det ses på figuren. Hun bestemte sig for at gøre noget ved det, og for tre måneder siden fik hun fingre i cd'en Vægttab. Stille og roligt har hun smidt otte kilo, uden hun egentlig har været rigtig bevidst om det.

Hvad er godt ved hypnose?

"Man får på en meget enkel måde ændret sine vaner, samtidig med at man får 'ryddet op' i sin psyke. Jeg tænker ikke ret meget over, at jeg er på slankekur, da trangen til søde sager er væk.

Godt, hvis man har svært ved motion, måske pga. svær overvægt eller dårlig fysik, og så er det en billig og tidsbesparende løsning. Som sidegevinst har cd'en virket positivt på min søvnløshed og migræne."

Hvor meget tid skal man sætte af til at lade sig hypnotisere?

"Jeg hører cd'en en gang dagligt, og den tager 18 minutter."

Hvornår kunne du se resultater?

"Jeg kunne se resultater efter 14 dage. Jeg har efter ca. tre måneder tabt mig otte kg og jeg har ingen problemer haft med at holde vægten nede."

Hvad er dårligt ved hypnosens?

"Jeg kan ikke finde noget dårligt ved hypnosens. Derimod blev jeg positivt overrasket over, hvor effektivt cd'en virker som slankekur."

Vil du anbefale den til hvem som helst?

"Ja, det vil jeg faktisk. Det er en fordel, at man ikke skal ud af huset. Her tænker jeg på motionscentre, løbeture osv. Og så vil jeg anbefale den til folk, som seriøst vil gøre en indsats for at tabe sig."

TESTPERSON



Navn: Sanne Steffensen
Alder: 36 år
Job: Skolesekretær
Privat: Gift, ingen børn
By: Silkeborg