

Gå ner i vikt



Utgivningsdatum:	2017-07-27
Kategori:	Filosofi
Författare:	Rolf Jansson
Förlag:	Numberoneyou AB
ISBN:	9789177479642

[Gå ner i vikt.pdf](#)

[Gå ner i vikt.epub](#)

Självhypnos kan vara en hjälp för att gå ner i vikt. För att kunna ändra på din kropp så måste du först ändra ditt tänkande i ditt undermedvetna. Dina tankebanor måste ändras så att du inte faller för den där korven eller hamburgaren på macken, pizzan efter jobbet eller den där chokladbiten i kylskåpet. Detta är ett inlärt beteende som går att programmera om. En viktig faktor för att gå ner i vikt med självhypnos är att lära sig självkontroll. Du måste också lära dig att vara helt ärlig mot dig själv när du beräknar hur mycket du äter och hur mycket du rör på dig. Det är lätt att glömma vad du stoppar i dig mellan målen eller vad som slinker ner när du står och lagar mat.

Att äta en sallad till lunch eller middag gör föga nytta om du i stället fyller på med något annat onyttigt. Att vara stillasittande större delen av veckan och tro att man kompenserar detta genom att gå på gym eller Friskis & Svettis en eller två gånger i veckan är i grunden felaktigt tänkt, eftersom kroppen behöver röra på sig (och få upp hjärtfrekvensen) varje dag. Självhypnos för att gå ner i vikt har blivit lavinartat accepterat och människor över hela världen har tagit till sig denna metod för att gå ner i vikt och behålla vikten.

Genom självhypnosprogrammet förs du inledningsvis varsamt ner i djup avslappning. I detta avslappnade tillstånd blir det möjligt att nå ditt undermedvetna (den del av oss som arbetar hela tiden men som vi är generellt omedvetna om, där finns t.ex. instinkter, intuition, vanor och minnen). Du får sedan suggestioner som lär dig att ersätta gamla negativa vanor och åtmönster med positiva vanor. Självhypnosen är i sig helt ofarlig, säker och naturlig, men ger naturligen olika utslag då vi är unika individer med olika erfarenheter. Självhypnosen är ett komplement till en hälsosam livsföring, såväl i fråga om kost som motion, och det är ofta kombinationen som ger bäst resultat. Theta-vågor hjälper dig att gå ner i vikt. Denna inspelning aktiverar den obegränsade kraften i ditt undermedvetna. De Theta-vågor (ljudvågor med en viss frekvens) som lagts in triggar din hjärna till att bli hyper-mottaglig för anpassad hypnotisk påverkan. Din önskan om att gå ner i vikt pressas in i ditt undermedvetna. Med hjälp av hypermodern teknik och finjusterade ljudvågor förs din hjärna in i ett mottagligt medvetandetilstånd för att du på bästa sätt ska kunna tillgodogöra dig den beteendeförändring som du önskar.

Dieten har tagit världen med storm och reportaget av Michael Mosley. se - sidan för dig som vill gå ner i vikt snabbt. Prova till halva priset idag. Det jag undrar över är. Coffee Zero är ett unikt grönt kaffe som hjälper dig att gå ner i vikt snabbt och effektivt. Här hittar du fakta om. Att använda sig utav äppelcidervinäger när

man vill gå ner i vikt är väldigt populärt. Hans mål var att skapa en diet baserad på. Artiklar, verktyg och forum för dig som vill följa LCHF-dieten,. Det kostar i princip ingenting jämfört med andra. Vi finns över hela Sverige. Dukan-dieten är en effektiv viktningsmetod som introducerades av den franske läkaren Pierre Dukan. På Viktklubb hittar du nyttiga recept och hittar träningsmotivationen igen.

Välkommen till VLCD. Läs vidare. Det kostar i princip ingenting jämfört med andra.