



## **Abnehmen ohne Diät mit der Schlankness Methode!**

*Wer Diäten macht, wird nicht nur dicker, verliert auch noch an Vitalität und Lebenslust.*

Es gibt Hunderte von Abnehmkuren und Millionen Frauen und Männer, die damit gescheitert sind. Denn Diäten führen häufig in einen Teufelskreis: Kaum hat man abgenommen und isst wieder normal, kehren die überflüssigen Kilos zurück. Oft sogar noch ein paar mehr als vor der Abnehmkur.

Wer dauerhaft abnehmen will, sollte nicht auf Hungerkuren mit Minikalorienmengen setzen. Denn langfristig machen sie nur noch dicker. Die Erklärung: Der Körper drosselt den Stoffwechsel und verbrennt nur noch wenig Energie. Beendet man die Diät und ernährt sich wieder normal, schaltet der Körper sofort wieder um. Dabei zieht er aus der Nahrung so viel Energie wie nur möglich und legt daraus Reserven an, um für das nächste Notprogramm gut gerüstet zu sein. Dieser Jojo-Effekt zeigt sich als Fettring um Bauch und Hüften.

Nicht die Diäten, Kalorien- und Punkte zählen machen schlank, sondern viel mehr die schlank Programmierung. Deshalb ist es viel sinnvoller, eine gesunde Einstellung zum Essen aufzubauen und sein Gehirn auf eine schlanke Figur zu programmieren. Diese einfache Umstellung ist dauerhaft, denn: "Schlanksein beginnt im Kopf!".

Dieses umzusetzen, dabei hilft Reza Hojati, Buchautor und Leiter des Instituts 'Kommunikation & Veränderung', den Teilnehmern in seinen Seminaren. Darin wird vermittelt, wie man ohne Willenskraft und Diät zu seinem Wunschgewicht kommt.

Sie haben jetzt auch die Möglichkeit die Schlankness Methode kostenlos kennen zu lernen. Auf der Schlankness Seite wird Ihnen eine kostenlose E-Mail Kurs zur Verfügung gestellt, die ursprünglich für die Seminarteilnehmer entwickelt wurde.

Hier geht es zum kostenlosen Schlankness Abnehm E-Mail Kurs!

### **Pressekontakt**

Hojati Institut

Herr Reza Hojati  
Kaiserstr. 7  
24143 Kiel

schlankness.de  
reza@hojati.de

### **Firmenkontakt**

Hojati Institut

Herr Reza Hojati  
Kaiserstr. 7  
24143 Kiel

schlankness.de  
reza@hojati.de

Gewichtsreduktion  
Persönlichkeitstraining  
Kommunikationstraining  
Life- und BusinessCoaching

Anlage: Bild

