



## **Abnehmen - Erfahrungen mit dem Jojo Effekt**

*Diäten sind oft nur ein Garant für einen anschließenden Jojo Effekt*

Grundsätzlich wird gesagt, dass man mehr Energie verbrauchen muss als man zu sich nimmt um auf Dauer abzunehmen. Doch leider zeigen die Erfahrungen, dass dies nicht ganz so einfach ist, wie dies auf <http://www.hypnose-cd-abnehmen.de/abnehmen-erfahrungsberichte.html> nachzulesen ist. Was theoretisch so einfach klingt ist aber in der Praxis für die meisten Übergewichtigen extrem schwierig und oft nicht durchführbar und so bleiben die Fettpolster anstatt da hinzuschmelzen. Der Grund liegt unter anderen auch darin, dass der menschliche Körper die Erfahrungen über Nahrungsmangel aus der Evolution her in den Genen noch immer gespeichert hat. Also, sobald das Nahrungsangebot und damit die Nahrungsversorgung für den Körper zurückgingen, bedeutete dies oft eine bevorstehende Hungersnot. Um diese zu überleben lernte der menschliche Körper auf ein Notprogramm zu schalten. Daher hat schon fast jeder beim Abnehmen Erfahrungen mit dem Jojo Effekt gemacht. Dies ist wohl die deprimierendste Erfahrung die man als Übergewichtiger nach einer anstrengenden Diät machen kann. Dadurch steigt das Frustrpotential extrem an und man hat kaum noch Lust auf einen neuen Versuch zum Abnehmen.

Daher funktionieren sämtliche Diäten eben nicht, bzw. können ihre Versprechen nicht auf Dauer halten. Da sobald die Diät abgesetzt wird, der Jojo Effekt wieder zuschlägt. Mit Hypnose hingegen haben jedoch schon viele Übergewichtige positive Erfahrungen beim Abnehmen gemacht. Denn Materie folgt immer dem Geist. Wer die richtige mentale Einstellung zu sich und seinen Körper bekommt, dem vergeht der Heißhunger auf Süßes ganz automatisch und man stellt seine Ernährungsgewohnheiten dauerhaft auf ein gesundes Maß um. Das ist auch schließlich das Geheimnis um nicht mit dem Jojo Effekt belohnt zu werden. Hypnose dient lediglich dabei als Mittel um bewusst Einfluss auf sein Unterbewusstsein zu nehmen und dadurch die Heißhungergefühle auszuschalten und die Motivation auf Bewegung zu erhöhen.

Auch ist für viele der Verzicht auf Naschereien am Anfang schwer. Dem kann durch Obst oder Rohgemüse abgeholfen werden. Zwar hat Obst auch den angeblich sehr schlechten Fruchtzucker. Doch ist dieser weitaus weniger bedenklich als die Polysaccharide die in den Süßigkeiten verarbeitet werden.

## **Pressekontakt**

ROSMAN

Herr Helmut Rossmann  
Kardinalpaltz 8  
9020 Klagenfurt

[hypnose-cd-abnehmen.de](http://hypnose-cd-abnehmen.de)  
[info@rosman.biz](mailto:info@rosman.biz)

## **Firmenkontakt**

ROSMAN

Herr Helmut Rossmann  
Kardinalpaltz 8  
9020 Klagenfurt

[hypnose-cd-abnehmen.de](http://hypnose-cd-abnehmen.de)  
[info@rosman.biz](mailto:info@rosman.biz)

Das Hypnose Institut ist spezialisiert auf Hypnosetherapie mit dem Schwerpunkt Abnehmen durch Hypnose. Dabei werden Übergewichtige beim Abnehmen auf der mentalen Ebene unterstützt mit dem Ziel dauerhaft die Wunschfigur zu halten und schlank zu bleiben. Es werden Einzeltherapien angeboten sowie allgemeine Hypnoseseinare in Gruppen