Banda gástrica virtual

Acomódate en un lugar cómodo

Acostado o relajado – a

Cierra tus ojos, afloja el cuerpo

La intención no es que te duermas

Pero si te duermes

Te vas a despertar al terminar la grabación

Completamente despejado y lleno de energía

Completamente despejada y lleno de energía

Vas a a respirar reteniendo el aire

Y soltándolo suavemente --lentamente

Mmmm sssssss

Mmmm sssssss

Descansa profundamente

Descansa profundamente

Cada vez que escuches esta grabación

Vas a alcanzar niveles más y más profundos de hipnosis

Cada vez, y cada vez, , y cada vez

Que escuchas esta grabación

Alcanzas niveles más y más profundos de hipnosis

Tu estómago ha sido reducido

Tu estómago tiene ahora una banda gástrica

Que lo envuelve y lo ajusta

Tu estómago tiene ahora una banda gástrica roja

Que lo envuelve y lo ajusta

e impide que pase mucha comida

Tu estómago ha quedado reducido a menos de la mitad de su capacidad anterior

Por eso,

no puedes,

ni siquiera a propósito

Comer la cantidad que comías antes

--- Como mucho menos, como mucho menos , como mucho menos

Por eso, no tienes hambre,

No tienes apetito

---No tengo apetito-3

Tu estómago ha quedado reducido a menos de la mitad

Y te sacías muy rápidamente

Por eso no tienes apetito

--- No tengo hambre -3

--No tengo apetito -3

Cuando te ofrecen comida dices

--No gracias

Cuando te ofrecen comida dices

No tengo apetito

--No tengo apetito-3

--No gracias

-- No tengo apetito

Ninguna comida te atrae

--Ninguna comida me atrae

--Ninguna

Por esono puedes ni siquiera a propósito

Comer la cantidad de comida que comías antes

Por eso eliges alimentos que no engordan

--Alimentos que no engordan

--elijo

Has comenzado una nueva forma de vivir

Tu estómago ha sido reducido a menos de la mitad

Por eso la comida ya no te interesa

Por eso puedes cumplir sin dificultar

Cualquier dieta que te propongas

Por eso ahora puedes comer de una manera distinta

Porque la comida ya no te interesa

--La comida ya no me interesa

Cortas la comida en trozos

--No corto la comida con los dientes

--Corto con cuchillo

Cortas la comida en trozos que no sean grandes

--Trozos medianos

--Trozos chicos

Comes sin apuros

--como sin apuro

--Nadie me corre

Masticas mucho cada bocado

--Mastico mucho

Entre bocado y bocado apoyas los cubiertos en la mesa

--Apoyo los cubiertos

No tomas líquido en las comidas

--No tomo líquido

Masticas mucho

--Mastico mucho

-- QUIEN Me corre

--Nadie me corre

-- y no tengo apetito

--La comida ya no me interesa

Cuando comes no bebes

--No bebo cuando como

Cuando comes bebes muy poco líquido

Pero fuera de las comidas tomas mucho líquido

Fuera de las comidas tomas más de dos litros por día

--Tomo líquido fuera de las comidas

--Tomo más de dos litros

Tu estómago está más chico

Por eso usas platos chicos

--Uso platos chicos

--Estómago chico

--No tengo apetito

--La comida ya no me interesa

--Cumplo la dieta

Cuando te ofrecen comida dices no gracias

--No gracias

--No tengo apetito

--Cada vez como menos

--Por que la comida no me interesa

--No tengo apetito

Tu estómago esta ahora envuelto en una banda roja que lo ciñe y lo achica

Tu estómago esta reducido a menos de la mitad

Si te asaltan las viejas ganas de comer

Apoyas tus manos sobre tu estómago

Y la banda se ciñe un poco más.

--Apoyo mi mano en el estómago

--La banda roja se tensa

--La banda roja se aprieta

--La banda se aprieta todavía más

--No puedo comer ni siquiera a propósito

--No tengo hambre -4

--No tengo apetito

--No tengo nada de apetito

Por eso la comida dejó de importante

Por eso no te cuesta ningún esfuerzo seguir cualquier dieta

Por eso si lo deseas

Puedes seguir sin esfuerzo una dieta

Las porciones te resultan abundantes

Usas platos chicos

Porque tu estómago está más chico

Por eso cumples la dieta con alegría

--Hago dieta

--Hago dieta con alegría

--Uso platos chicos

--Mastico mucho

--Cuando como no bebo

--La comida ya no me interesa

--Digo no gracias

--No gracias

--Bajo de peso ahora-a-a-a-a

--Bajo de peso ahora-a-

--Bajo de peso ahora-a-a-a-a

Vamos a prepararnos ahora para despertar

Apoya tu mano en el abdomen

En el sitio exacto donde quedó bajo la piel

La válvula de control de la banda gástrica

Siente el calor que sale de tu mano

El calor que sale de tu mano

Atraviesa tu ropa

Atraviesa tu piel

Y alcanza la válvula

La válvula de control se pone en acción

Y comienza a enviar más presión sobre la banda

La banda gástrica roja comienza a ceñirse

Siente como aumenta la presión en tu estómago

El calor de tu mano pone en marcha tu válvula

La válvula ciñe, la banda gástrica roja

Siente la sensación en tu estómago

Cada vez está más y más apretado

Si durante el día te asaltan las viejas ganas de comer

Vas a contar con un recurso infalible

vas colocar tu mano en la válvula como lo haces ahora

y vas a sentir de inmediato

que la banda roja se contrae y cierra cada vez másfuertemente

el paso a través del estómago

entonces vas a tomar uno o dos vasos de líquido

y vas a sentir una saciedad de inmediato

Voy a contar ahora desde cinco hasta uno

Para despertanos y ponernos a la acción

Cuando cuente uno, vas a estar completamente despierto

Completamente despierte

Para iniciar un día de éxito.

Cinco, el cuerpo comienza a prepararse

Cuatro, los músculos recuperan su tensión habitual

Tres, puedes sentir como circula la sangre por tus venas

Dos, mueves los dedos, haces pequeños movimientos con los brazos y los pies

Uno, ya estas despierto, ya estás despierta

Puedes abrir tus ojos, ya está

La vida te espera

La comida ya no te importa

Eso hace que estés lleno, que estés llena de energía

Esa energía que antes dedicabas a la lucha contra comida

Que ahora te va a servir para hacer otras muchas cosas

Que tengas una excelente jornada

Por las dudas no te hayas despertado aún

Va a sonar tres veces el despertador

Y la música se va a detener.