

Tags: Gå ner i vikt MOBI download; Gå ner i vikt bok pdf svenska; Gå ner i vikt e-bok apple; Gå ner i vikt epub books download; Gå ner i vikt las online bok; Gå ner i vikt ladda ner pdf e-bok

Gå ner i vikt PDF E-BOK

Jan-Olof Andersson,Cege Ekström,Rolf Jansson,Jöran Enqvist



Författare: Jan-Olof Andersson,Cege Ekström,Rolf Jansson,Jöran Enqvist

ISBN-10: 9789177479642

Språk: Svenska

Filstorlek: 4135 KB

BESKRIVNING

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 & Sveltis 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 ätmönster 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 medvetandetillstånd för att du på bästa sätt ska kunna tillgodogöra dig den beteendeförändring som du önskar.

VAD SÄGER GOOGLE OM DEN HÄR BOKEN?

Välkommen till Itrim!

Här erbjuder vi dig 25 tips för att gå ner i vikt utan lidande, och som gör att du inte går upp i vikt igen vid ett senare tillfälle!

Gå ner i vikt och håll dig smal - det här visar forskningen

Vi har satt samman en liten lista med tips på hur du kan gå tillväga om du planerar att ta dig an utmaningen att gå ner i vikt.

gå ner i vikt | Adlibris

Gå ner i vikt enklare och behåll den med vår goda måltidsersättning. Flera olika varianter och smaker, men alltid med de vitaminer och mineraler din kropp behöver.

LÄS MER