



**Mirjam Hug**

Dipl. Zertifizierte Hypnosetherapeutin NGH

**HypnoSlim<sup>®</sup>**

Abnehmen beginnt im Kopf



**mhypnose**

Mirjam Hug

Dipl. zertifizierte Hypnosetherapeutin NGH

HypnoSlim<sup>®</sup> - Spezialistin

Flawilerstrasse 19, 9200 Gossau SG

Telefon +41 (0)76 570 47 66

[mhypnose@bluewin.ch](mailto:mhypnose@bluewin.ch)

[www.mhypnose.ch](http://www.mhypnose.ch)



## HypnoSlim®

Effizient. Nachhaltig. Seriös

Viele Menschen haben verlernt, auf ihr Bauchgefühl zu hören, das einem signalisiert, wann man satt und wann man hungrig ist. Denn Übergewicht ist (meist) kein rein körperliches Problem. Dahinter verbirgt sich oft eine weitere Bedeutung wie Kummerspeck oder ein Schutzpanzer. Immer häufiger essen wir aus Vergnügen, Langeweile, Stress, Frust, Appetit oder in Gesellschaft. Dabei überhören wir unsere natürlichen Bedürfnisse, und ungünstige Verhaltensmuster setzen sich fest. Langfristig abnehmen kann aber nur, wer diese Muster auflöst und so lernt, sein Essverhalten dem Bauchgefühl anzupassen. Mit Hypnose werden gezielt genau die Blockaden eliminiert, die das Abnehmen und das Halten des Wunschgewichts bisher verhindert haben.

Im Gegensatz zur übergewichtigen Bevölkerung nimmt in der Schweiz auch die Zahl der von Magersucht (Anorexie), Ess-Brechsucht (Bulimie) und Esssucht (Binge Eating) Betroffenen stetig zu. Diese Essstörungen werden ohne gezielte Hilfe meist nicht überwunden, denn sie sind oftmals ein Zeichen eines seelischen Ungleichgewichts, das sich auf die körperliche Verfassung der Betroffenen auswirkt. Vielfach sind die Ursprünge in der frühen Kindheit oder Jugend zu suchen und manifestieren sich im Jugend- oder Erwachsenenalter. Mit Hilfe der Hypnosetherapie können die Ursachen der Essstörung aufgedeckt und aufgelöst werden.



**HypnosSlim®** ermöglicht Ihnen effizient und nachhaltig:

- Ihr Wohlfühlgewicht zu erreichen und beizubehalten
- Festgefahrene Essensmuster zu durchbrechen und sie durch neue und gesündere zu ersetzen
- Seelischen von körperlichem Hunger zu unterscheiden
- Echten Hunger von Esslust / Gluscht zu unterscheiden
- Gedanken loszulassen, dich sich zu häufig ums Essen oder Nicht-Essen und ums Abnehmen drehen