

0854 Idealgewicht durch Suggestion

Was der Geist sich vorstellen kann, erreicht er!

Durch Suggestionen verfügt der Mensch über die besondere Fähigkeit, eine empfangene Idee in einen realen Akt umzuwandeln. Das Unterbewusstsein kann zwischen Vorstellung und Realität nicht unterscheiden und damit wird es möglich, den Körper über den Geist effektiv zu beeinflussen.

Die Inhalte:

Jede:r sollte mit dem vermittelten Wissen und den angewandten Techniken in der Lage sein, sein Wunschgewicht zu erreichen und auch zu halten.

- Die Macht der Suggestion
- Mentale Gesetze
- Ziele
- Richtige Ernährung: Glykämische Last, Glykämischer Index, Kohlenhydrate, Fette, Eiweiß
- Die Thermogenese
- Das Leptin und die Fettverbrennung
- Kokosöl macht schlank
- Matcha Tee
- Der Stoffwechsel
- Sport und Gewicht
- Diabetes 1, Diabetes 2, Diabetes 3
- Tipps für alle die es eilig haben
- Einige Rezept- und Menüvorschläge
- Lösung der Gewichtsprobleme mit Hilfe von Suggestionen in Verbindung mit Suggestion, /mentaler Zielprogrammierung

Die Zielgruppe:

Alle Personen, die ihr Gewicht auf Dauer reduzieren wollen.

Die Trainerin:

Gerlinde Krämer



Kursbuchung und weitere Details unter **0854** im WIFI-Kundenportal:
www.wifi.at/ooe