

21.06.2016

COMUNICAT DE PRESĂ

Specialiștii atrag atenția: Ne putem îngrășa la loc dacă nu facem asta!

Obezitatea reprezintă, la ora actuală, una dintre cele mai frecvente boli cu care se confruntă lumea occidentală, iar studiile [Organizației Mondiale a Sănătății](#) arată că 39% dintre adulții planetei sunt supraponderali iar 13% sunt chiar obezi. Motivele principale identificate de specialiști, care predispun oamenii la îngrășare, sunt apetitul crescut, tahifagia, predilecția pentru dulciuri, ingestia compulsivă și sedentarismul.

Cu toate că ne dăm silința să slăbim, încercând anumite diete găsite pe internet sau practicând sportul la sală sau în aer liber, constatăm că acele kilograme în plus nu se duc, iar apetitul nostru crește în loc să scadă.

Specialiștii de la [Asociația Română de Hipnoză](#) ne spun că nu e suficient să depunem efort și să ardem calorii, atâta timp cât nu am identificat cauza primordială a stresului interior, bine întipărit în subconștientul nostru, care ne provoacă să mâncăm compulsiv și să anulăm practic multele ore petrecute în sala de forță sau pe terenul de sport. Acest stres interior poate fi eliminat pentru totdeauna dacă folosim o metodă foarte eficientă, simplă și la îndemâna tuturor, numită autohipnoza, cu ajutorul căreia putem să modificăm resorturile interioare care ne fac să deschidem ușa frigiderului la 12 noaptea.

Ca să scăpăm de kilogramele în plus, trebuie să operăm la nivel subconștient și acolo să realizăm modificările necesare.

“Nu atât procesul fizic de slăbire – prin sport, alimentație echilibrată etc. – este greu, cât mai ales dorința noastră obsesivă de a “strica” tot ce am clădit până atunci. Este vorba de acel impuls al nostru de la miezul nopții care ne ridică din pat și ne împinge către frigider, de unde vom înmagazina, în doar 10 minute, aportul caloric pe întreaga zi următoare. Deci, problema noastră nu sunt kilogramele în plus (care pot fi date jos relativ ușor), ci acel impuls, aparent mic și nevinovat, care ne împiedică să ajungem la obiectivul nostru. În spatele acelui impuls mic și nevinovat se află o cauză emoțională, o frică sau chiar o fobie care ne-a împins la momentul respectiv să o *hrănim*... la propriu. Cauza este întodeauna una profundă, personală, emoțională, și de cele mai multe ori, necunoscută celui care încearcă să slăbească”, declară Angela Nuțu, vicepreședintele Asociației Române de Hipnoză.

În opinia specialistului, majoritatea oamenilor nu reușesc să își mențină silueta, deoarece se concentrează doar pe un meniu echilibrat și mișcare, însă nu privesc întreg tabloul care i-a determinat să se îngrașe și motivele care au generat o reacție de auto-apărare față de stresul interior, de angoasă, anxietate etc. “Mâncatul obsesiv-compulsiv este un rezultat, nu o cauză. Unii mănâncă în exces pentru că sunt nervoși, deci trebuie să identifice cauza nervozității lor, alții mănâncă mult pentru că se simt singuri, deci trebuie să descopere și să rezolve factorul care-i determină să se simtă așa”, consideră specialistul.

“Dacă factorii de stres, care au declanșat prima dată acest obicei, nu au fost descoperiți și rezolvați, omul va folosi mâncatul obsesiv-compulsiv ca răspuns la orice factor de stres. În timp, factorii de stres se vor înmulți, iar persoanei în cauză îi va fi din ce în ce mai greu să slăbească”, consideră Angela Nuțu, vicepreședintele Asociației Române de Hipnoză.

Care sunt pașii pe care trebuie să îi urmărim pentru a elimina stresul care ne îngrașă?

Oricât de mult ar slăbi cineva prin metode externe (sport, diete, înfometare, etc.) acele rezultate vor fi de scurtă durată pentru că “ceasul biologic” este deja setat la un anumit număr de kilograme la care corpul se simte excelent din punct de vedere inconștient. Acest “excelent” poate să însemne 80 de kg sau 180 de kg și nu are nicio legătură cu greutatea dorită de către cel care vrea să slăbească.

De aceea, pentru a putea obține rezultate stabile și de lungă durată, trebuie să lucrăm la un nivel profund al ființei, să obținem transformarea de la interior la exterior și nu invers. Cum facem asta? Autohipnoza este de departe una dintre cele mai eficiente tehnici și o poți învăța foarte ușor, într-o singură zi.

Dacă totuși nu poți face asta, specialiștii de la Asociația Română de Hipnoză ne sugerează pașii de mai jos:

- 1) Cu ochii închiși, respiri adânc, profund de 3-4 ori și îți dai voie să te relaxezi, să te interiorizezi
- 2) Imaginează-ți un “ceas interior” care arată numărul de kilograme pe care îl ai acum
- 3) Ajustează acest “ceas” exact cum ai face cu un ceas normal, mutând “limbile ceasului” la “ora” (adică greutatea) dorită
- 4) Observă senzațiile și reacțiile interioare, emoționale, mintale și corporale care ar putea apărea când faci acest pas
- 5) Menține “acul ceasului” la nivelul dorit, la greutatea dorită și observă cum se simte corpul tău în această nouă realitate
- 6) Menține această stare și apoi, respirând profund, deschizi ochii și revii la starea de veghe de zi cu zi.



Asociația Română de Hipnoză

Sediul Social: București, Str. Turnu Măgurele 1, Bl C3, ap 104, Sector 4

CUI: 31183986; Nr Înființare: 318/A/2014; Cod CAEN: 8559

Email: contact@AsociatiaRomanadeHipnoza.ro

Web: www.AsociatiaRomanadeHipnoza.ro

LinkedIn: <https://www.linkedin.com/company/asociatia-romana-de-hipnoza>

Facebook: <https://www.facebook.com/asociatiaromanadehipnoza>

Tel: 0741 044 701; 0720071016

Mai multe detalii despre autohipnoză și multitudinea de moduri în care poate fi aplicată aflați pe <http://auto.hipnoza.ro>.

Angela Nuțu este unul dintre cei mai cunoscuți și bine pregătiți traineri din România și vicepreședinte al Asociației Române de Hipnoză. Experiență de peste 10 ani în domeniul comunicării și al instruirii adulților și de peste 15 ani în domeniul antreprenoriatului și al afacerilor. Membru Fondator al Asociației Române de Coaching, Formator acreditat ANC, Trainer acreditat NLP, Trainer acreditat Metoda Centrum.

Persoană de contact

Angela Nuțu

Vicepreședinte

0720 071 016

contact@prosuccesstraining.ro

Transmite,

Dr. Tănase Tasește

Director General

Plus Communication

0725.465.508

