



Hypnosis and Weight Loss

La hipnosis y la pérdida de peso

Por / By LIESBET PRYKE - nourishingbodyandmind.com

Obesity in the US is a major health problem - according to the CDC almost 40% of the population (including children) are considered obese - this is a shocking statistic! Side effects of obesity include certain cancers, heart disease and diabetes.

Obviously the food industry has a lot to answer for, with processed foods containing more sugar (particularly high fructose corn syrup) than ever. High fructose corn syrup has the ability to turn off leptin production which lets us know when we are full. And believe it or not most of us are vitamin deficient due to the poor quality and low nutrient density of the food that the Standard American Diet, SAD, is offering us.

Last but not least, stress also has a major part to play in this. In the fast paced life that we are living and with the increased expectations that are put on us to be "successful", we are suffering more and more with stress related eating disorders, meaning that we eat (and drink) to stuff down our emotions. Added to that, we are often eating

La obesidad en los EEUU es un problema de salud importante: según el Centro Para El Control Y La Prevención De Enfermedades, CDC, casi el 40% de la población (incluidos los niños) se considera obesa. ¡Una estadística sorprendente!. Los efectos secundarios de la obesidad incluyen ciertos cánceres, enfermedades del corazón y diabetes.

Obviamente, la industria alimentaria tiene mucho que responder, ya que los alimentos procesados contienen más azúcar que nunca, especialmente los que son elaborados con jarabe de maíz con un alto contenido de fructosa. El jarabe de maíz de alta fructosa tiene la capacidad de desactivar la producción de leptina, la hormona que nos avisa cuando estamos satisfechos. Y aunque parezca mentira, la mayoría de nosotros tenemos deficiencia de vitaminas debido a la mala calidad y la baja densidad de nutrientes de los alimentos que la Dieta Americana Estándar, SAD, nos ofrece.

Por último, pero no menos importante, el estrés también tiene un papel importante en esto. En la vida acelerada que estamos viviendo y con las expectativas crecientes que se nos imponen para ser "exitosos", estamos sufriendo cada vez más con trastornos de la alimentación relacionados con el estrés, lo que significa que

late at night which doesn't allow us to digest nor burn off our food before we go to sleep.

There are plenty of diets out there to try to lose weight, though Fitness for Weight Loss states that 90-95% of dieters regain the weight that they lost over 1-5 years. This site also claims that the average American makes 4 attempts A YEAR to lose weight and only after several attempts does someone manage to keep off weight. An article in the Huffington Post agrees that getting the weight off is easier than keeping it off!

On the contrary, the stats for hypnosis are far more impressive: Studies show that, when comparing the results of adding hypnosis to other weight loss treatments/diets, adding hypnosis to the program increased weight loss by an average of 97% during treatment. They also show that hypnosis increased the effectiveness after the treatment by a whopping 146%. This shows that hypnosis works even better over a period of time.

If you are interested learning more about hypnosis as an effective tool to change any lifestyle habits that you are ready to release in 2019, contact me at nourishingbodyandmind.com for a free 20 minute consultation. ■

comemos (y bebemos) para reducir nuestras emociones. Además de eso, a menudo comemos a altas horas de la noche, lo que impide digerir o quemar la comida antes de dormir.

Existen muchas dietas para tratar de bajar de peso, aunque Fitness for Weight Loss indica que el 90-95% de las personas que hacen dieta recuperan el peso que perdieron dentro de 1 a 5 años. Este sitio de internet también afirma que el estadounidense promedio hace 4 intentos AL AÑO para perder peso y solo después de varios intentos lo logra mantener. ¡Un artículo en el Huffington Post está de acuerdo en que bajar de peso es más fácil que mantenerlo!.

Por el contrario, las estadísticas de hipnosis son mucho más impresionantes: los estudios muestran que, al comparar los resultados de agregar hipnosis a otros tratamientos / dietas para perder peso, agregar hipnosis al programa incrementó la pérdida de peso en un promedio del 97% durante el tratamiento. También muestran que la hipnosis incrementó la efectividad después del tratamiento en un 146%. Esto demuestra que la hipnosis funciona incluso mejor durante un período de tiempo prolongado.

Si está interesado en aprender más sobre la hipnosis como una herramienta eficaz para cambiar cualquier hábito de estilo de vida que esté listo para desechar en 2019, contácteme en nourishingbodyandmind.com para una consulta gratuita de 20 minutos. ■

Are you ready to let go of old habits and improve your life?

- 🌀 Therapeutic yoga 🌀 Hypnosis
- 🌀 Massage 🌀 Aromatherapy
- 🌀 HypnoThai 🌀 Nutrition

Liesbet Pryke's expertise in these disciplines creates a unique style of coaching, to bring your life a deeper sense of well-being. She has helped her clients find success in weight loss, relief from anxiety and pain, childbirth, smoking cessation, and many other areas. Whether in person or over the phone, Liesbet can help.

Call her at (210) 639-6957 for a free discovery call, to see which of these techniques may best serve you.

www.nourishingbodyandmind.com