

Wunschgewicht?

Garantiert ohne Jo-Jo!



Insgesamt 53 Kilo hat Thomas Parth aus Laas mit der Mentalmethode „Hypno-Active“ abgenommen. Entwickelt vom Erfolgscoach Peter Phillip Koss, bietet Hypno-Active in Südtirol Seminare an, mit denen man die Basis zur Traumfigur legen kann.

Viele übergewichtige Menschen wissen fast alles über gesunde Ernährung, nur das Anwenden fällt ihnen schwer. Das Ziel auf dem Weg zur Traumfigur ist dabei immer dasselbe: Betroffene wollen wieder richtig auf die natürlichen Signale des Körpers reagieren und nur dann essen, wenn sie auch tatsächlich Hunger haben. So wie der Laaser Thomas Parth, der hier von seinen Erfahrungen mit der Mentalmethode „Hypno Active“ berichtet: „Im November 2013 habe ich erstmals das Seminar in Meran besucht. Als ich nach dem Seminarbesuch auf die Waage stieg, zeigte diese 116,7 Kilogramm an! Ein Schock – noch einmal ein Grund mehr, mein Leben zu ändern. Ich stellte mir einen ungefähren Plan auf, wie ich weiter vorgehen wollte. Komischerweise fiel mir das nicht schwer. Von Tag zu Tag merkte ich, dass ich ganz von selbst viel weniger Hunger verspürte und zu meinem Erstaunen plötzlich Lust auf andere Nahrungsmittel bekam, die ich vorher nur gelegentlich gegessen hatte. Zudem habe ich jeden Abend im Bett vor dem Einschlafen noch die Seminar-CD angehört. Ganze neun Wochen lang.“

Seither hat sich das Lebensgefühl des Laasers grundlegend geändert: „Auf einmal war die Lust auf gesundem Essen da. Obst und Gemüse gehören jetzt zu meinem täglichen Speiseplan. Fleischprodukte gibt es am Abend kaum mehr, wohl auch weil ich kein Verlangen danach verspüre. Außerdem meide ich Süßspeisen – die Lust auf Süßes ist komplett weg.“ Nicht zu vergessen ist der

Essensrhythmus, der sich bei Thomas Parth verändert hat: „Früher habe ich gar nicht gefrühstückt, jetzt ist es meine wichtigste Mahlzeit am Tag. Wirklich erstaunlich ist, dass ich jetzt Lebensmittel liebe, die ich vorher überhaupt nicht essen konnte bzw. schon als Kind nicht mochte. Man kann sagen, dass ich jetzt halb so viel esse, aber doppelt so gesund wie vorher.“

Neue Gelüste, weniger Kilo

Dennoch verwehrt sich Parth der typischen Vorurteile gegenüber „verfressenen“ Übergewichtigen: „Ich möchte unterstreichen, dass das nicht heißen soll, dass ich vorher gefressen habe und deshalb ein hohes Gewicht hatte. Das stimmt nicht. Ich war schon immer etwas dicker veranlagt. Ungesundes Essen und Trinken haben ihren Teil dazu beigetragen. Apropos Trinken: Gehörten früher zwei, drei und auch mehr gute Weißbiere zum Wochenende dazu, so ist bei mir auch diese Lust so gut wie komplett weg. Gern trinke ich noch meinen Kaffee am Tag und auch meine geliebte Milch wird mir immer bleiben, aber Lust auf süße Säfte habe ich nicht mehr, dafür gibt es umso mehr Mineralwasser.“

Die grundlegendste Veränderung betrifft aber Parths Freizeitgestaltung:

„Einen großen und wichtigen Teil in meinem Leben hat jetzt der Sport eingenommen. War es am Anfang nur eine halbe Stunde am Tag, so sind es jetzt viermal die Woche um die 1,5 Stunden und dreimal die Woche 2,5 Stunden. Mit der Zeit sind die Kilos gepurzelt. Natürlich gibt es auch die Tage, an denen man Lust auf etwas Ungesundes verspürt. Ich sündige auch manchmal, aber dann gibt es diese Lust wieder für lange Zeit nicht mehr.“

Voller Elan in die (rauchfreie) Zukunft

Insgesamt 53 Kilogramm hat Thomas Parth abgenommen – und blickt nun positiv in die Zukunft: „Knappe 63 bis 65 Kilo wiege ich derzeit und bin sehr glücklich damit. Ich wünsche mir, dass es noch lange so gut funktioniert und ich bin dankbar, dass ich im November 2013 am Seminar ‚Wunschgewicht leicht erreicht‘ teilnehmen durfte. Mein nächstes Ziel war das Seminar ‚Nichtraucher in drei Stunden‘, zu besuchen. Seit 8. Mai 2015 bin ich nun auch rauchfrei! Nun widme ich dem Kampfsport und suche einen Super-Trainer!“



Vorher

Nachher

„Wunschgewicht leicht erreicht!“ bzw. „In drei Stunden Nichtraucher“ sind die beliebtesten Seminare von Hypno Active. Mehr als 8000 Teilnehmer nahmen in den vergangenen sechs Jahren diese Form der Hypno-Active-Tiefenentspannung (keine Hypnose!) in Anspruch. „Nichtraucher, Wunschgewicht, Antistress ... Wir tun also auch etwas für die Volksgesundheit“, heißt es aus dem Team rund um Peter Phillip Koss. In Südtirol gibt es vor der Sommerpause noch zwei Seminartermine – u.a. in Bruneck, am 6. Juni (Nichtraucher) und am 7. Juni (Wunschgewicht). Infos dazu finden sich unter www.hypno-active.com und telefonisch unter **0474/980024**.