SELVKONTROL

- Giv slip på skyldfølelsen
- Bliv tilfreds med din indsats og nyd de små succesoplevelser
- Øg forbrænding og aktivitetsniveau
- Mindre appetit og lyst til søde sager
- Nå i mål med dit vægttab

KONTAKT

Tlf: 22 62 00 94

Hedensted Terapi
V/ Rie Moustgaard
Fogedvænget 96
8722 Hedensted

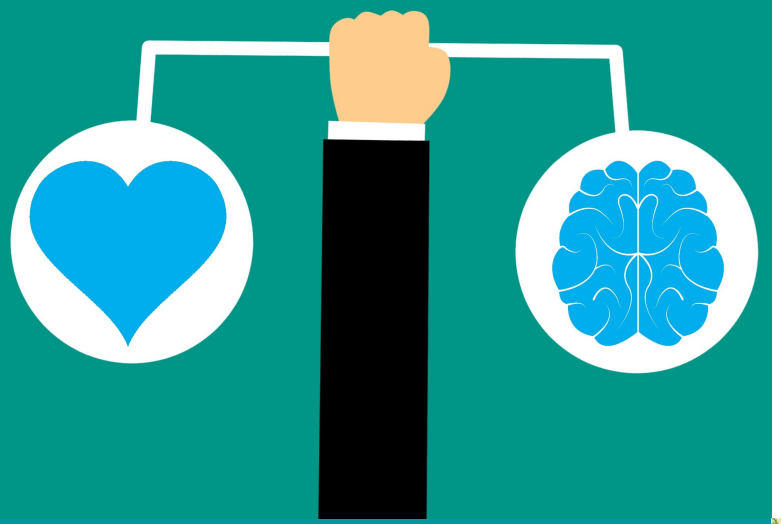
www.hedensted-terapi.dk/terapeuten

Certificeret psykoterapeut fra ID Academy samt hypnotisør

VÆGTTAB MED SUCCES

Hedensted Terapi
V. Rie Moustgaard

www.hedensted-terapi.dk/terapeuten



DET ER GODT DU SPISER

Sult er en livsvigtig følelse. Den sørger for at du spiser, så kroppen har kræfter til at arbejde.
Samtaleterapi og hypnose hjælper dig til at kortlægge, hvorfor din appetit overstiger din krops behov og giver dig dermed kontrollen tilbage.

BRUG HYPNOTERAPI

Du bliver opmærksom på dit faktiske behov, og i stand til at stille din sult, uden at gå på kompromis med dine ambitioner om vægttab.

HUMØR OG APPETTIT

Kroppens lykkestof dopamin udskilles i hjernen når vi spiser. Derfor får vi lyst til at spise, når vores hjerne registrerer et lavt dopaminniveau i blodet. Vores humør påvirker altså hvad vi har lyst til at putte i munden.