

BODY MEDIA®

Fachmagazin für Fitness und Wellness

Abnehmen mit Brainlight

Winterspeck adé! heißt es jetzt für alle, die im Laufe der kalten Jahreszeit einige Kilo Gewicht zugenommen haben. Mit Hilfe des „Synchro be light“ von BrainLight bleibt das Wohlfühlgewicht kein Traum mehr. Es stellt sich bei regelmäßiger Nutzung des audio-visuellen Tiefenentspannungssystems über eine Korrektur der Essgewohnheiten ein. Das Tiefenentspannungssystem „Synchro be light“ führt den Anwender in einer wunderbaren Sinfonie aus Klängen und Farben dorthin, wo die Ursachen für das gesteigerte Verlangen nach Nahrung zu finden sind: ins Unterbewusstsein. Über eine LED-Brille und einen Kopfhörer werden optische Muster und akustische Signale in stimulierenden Sequenzen übermittelt. Dem Gehirn wird dadurch der Zugang zum Unterbewusstsein eröffnet, wo unsere Vorstellungen von „richtigem Essverhalten“ gespeichert sind. Oft sind diese auf Erziehungsmuster aus der frühesten Kindheit zurückzuführen.

Imperative wie „Iss deinen Teller leer, in Afrika verhungern die Kinder“ hindern uns unbewusst an freien Entscheidungen. Sieben geführte Musik-, Licht- und Tonprogramme zum Thema Abnehmen und drei Wellness-Musik-Programme stehen auf dem „Synchro be light“ zum Abruf bereit. Im Liegen, auf dem Sofa oder Bett, öffnet sich die Seele für neue Konditionierungen. Über Kopfhörer werden positive Suggestionen eingespielt, z.B. „Ich nehme bewusst wahr, wann ich satt bin.“ Vernachlässigte instinktive Bedürfnisse lassen sich danach genauer wahrnehmen und mit Freude befriedigen. Weniger und gesündere Nahrung rückt auf den Speiseplan und es fällt nicht mehr schwer, die Hälfte auf dem Teller liegen zu lassen – mit gutem Gewissen.

Kontakt: Telefon 06021/59 07 51 • www.brainLight.de