

L'hypnose pour perdre du poids naturellement

Contrôler son poids, retrouver son poids santé, diminuer ses troubles de perception de la faim, mieux gérer ses envies impérieuses, se sevrer du sucre... Je vous invite à découvrir le témoignage d'une cliente.

Témoignage de Delphine*, 40 ans

« Avant de faire les séances d'hypnose avec Florence Bras, la plupart du temps, je ne prenais pas de petit déjeuner. Et quand je ne prenais pas de petit déjeuner, je ne déjeunais pas non plus car je n'avais pas faim. Certains jours, j'ai essayé de prendre un petit déjeuner mais cela me donnait la nausée. Les dîners étaient donc mes repas principaux. Mais comme je me trouvais en surpoids, je me privais de beaucoup de choses : de céréales, de féculents, de pain, d'aliments plaisirs... Mais au final, je ne maigrissais pas ! Je me privais beaucoup. J'avais élaboré des stratégies pour ne pas manger ce qui me tentait mais dès que je craquais, cela me culpabilisait : Je n'aurais pas dû... Ce n'est pas bien... Je vais grossir...

J'ai fait 4 séances d'hypnose. J'ai depuis retrouvé le plaisir de manger tout en perdant du poids. Je me fais plaisir, je mange avec plaisir, sans culpabilité. Je savoure. L'hypnose m'a aussi permis de prendre conscience du changement de mon corps. Même si la balance indiquait une perte de poids, même si je commençais à flotter dans mes vêtements, je ne voyais pas de changement dans la glace. Aujourd'hui j'ai perdu 6,6kg. Je n'ai pas encore atteint mon objectif de poids final mais je sais que je suis sur le bon chemin.

Pour parfaire mon changement, j'ai fait le choix de poursuivre avec une cure de 5 massages bien-être drainant relaxant au niveau des jambes et du ventre. Toujours avec Florence Bras qui est aussi masseuse bien-être. Aujourd'hui j'ai perdu 2 cm de tour de taille et 1 cm au niveau des cuisses. Ma peau est plus souple et ferme.

Je me sens heureuse et satisfaite de tous ces changements. Je suis fière de moi.»

Vous souhaitez perdre du poids mais vous ne savez pas comment. Vous recherchez des conseils pour perdre du poids. Vous voulez perdre du poids naturellement.

Faites de l'hypnose votre alliée minceur !

*Delphine a fait le choix de WW pour rééquilibrer son alimentation. Elle a en parallèle repris une activité sportive, la course à pied.