



## Gewichtsmanagement

### Erfolgreiche Gewichtsregulation

Für Menschen, welche mit ihrem Gewicht kämpfen und schon vieles ausprobiert haben, kann Kinesiologie von grossem Interesse sein.

Ob man zu- oder abnimmt, hängt von mehreren Faktoren ab. Deshalb befassen wir uns eingehend mit den Grundvoraussetzungen erfolgreicher Gewichtsregulation: Bewegung, Ernährung, Denken und Fühlen.

Dabei gilt es zunächst, die Ursachen für den aktuellen Körperzustand zu finden. Das Ziel ist, blockierende bewusste oder unbewusste Haltungen und Einstellungen zu erkennen und diese im Rahmen des Möglichen zu verändern.

Ausserdem stärken wir die Muskeln durch Bewegungs- und Energieübungen.

Dadurch kann es sein, dass die Freude an der Bewegung steigt. Wir testen stärkende und schwächende Nahrungsmittel aus, um herauszufinden, was dem Körper gut tut.

Stress bezüglich früherer erfolgloser Erfahrungen in Zusammenhang mit Gewichtsregulation bauen wir ab, um die Energie und Aufmerksamkeit ganz auf Erfolg auszurichten.