

SERIE

Glücklich Erfolgreich Gesund



In den letzten beiden Folgen unserer Serie wendet sich Erhard Freitag ganz persönlich an unsere Leserinnen und sagt Ihnen, wie Sie Figurprobleme in den Griff kriegen können – für immer!

3. Schritt

Errechnen Sie Ihr Idealgewicht! Es beträgt so viele Kilo, wie Sie über 1 m groß sind – minus zehn Prozent. Wenn Sie 1,60 m groß sind, also 60 kg minus 6 kg = 54 kg. Stellen Sie sich die Zahl 54 immer wieder vor, so als ob sie Ihnen von einer Leuchtreklame entgegenstränge: Mein Gewicht – 54 kg! Bei dieser Übung müssen Sie sich konzentrieren. Sie schließen die Augen und „sehen“ die Leuchtreklame in großen grünen Neon-Lettern. Denken Sie da-

Hypnosetherapeut Erhard Freitag verrät seine Geheimrezepte

So können Sie's schaffen!

Abnehmen und schlank bleiben - mit meinen Tips wird's ein Kinderspiel für Sie!

Ich habe es an den Leserbriefen gesehen: Immer wenn in dieser Serie die Rede davon war, wie man erfolgreich gegen Figurprobleme angeht, vervielfachte sich der Berg der Zuschriften. Meine Subliminal-Kassette „Schlank sein“ ist so oft bei der Edition Kraftpunkt in Augsburg bestellt worden, daß der Verlag mit dem Versenden kaum noch nachkam!

Gerade wegen des großen Interesses an diesem Thema möchte ich den Leserinnen von frau aktuell gern noch ein paar zusätzliche Tips geben, wie Sie nicht nur schön und schlank werden, sondern es auch bleiben können. Glauben Sie mir – ich weiß, wovon ich rede: Ich selbst hatte einmal 30 kg Übergewicht, war dabei depressiv und mißmutig. Erst als ich positiv denken lernte, da änderte sich mein Leben. Mühelos nahm ich innerhalb eines Jahres 30 Kilo ab, und mit verändertem Aussehen und veränderter Einstellung zum Leben kam der Erfolg ganz von selbst.

Ich werde Ihnen jetzt mein Geheimrezept verraten, das viele meiner Patientinnen erfolgreich angewendet haben: die 16-Schritte-Schlank-Therapie. Viele meiner Patientinnen haben

diese 16 wichtigen Schritte in ihrem Leben getan und sind dauerhaft und für immer schlank geworden. Wollen Sie es auch versuchen? Dann machen Sie den **1. Schritt**

Fragen Sie sich, warum Sie Übergewicht haben! Nehmen Sie sich eine halbe Stunde Zeit, denken Sie ernsthaft darüber nach! Bin ich unzufrieden? Warum bin ich unzufrieden? – Sie haben eine Antwort gefunden? Gut. Fragen Sie sich: Kann ich an meiner Situation etwas ändern? Nehmen Sie sich fest vor, die Änderungen so schnell wie möglich durchzuführen. Wiederholen Sie diese Analyse in den nächsten Tagen mehrere Male und seien Sie dabei ganz ehrlich zu sich selbst!

2. Schritt

Was ich Ihnen jetzt als Übung aufgabe, ist lustig. Sie gehen spazieren, bummeln oder ins Freibad und halten Ausschau nach einer Frau mit Ihrer Idealfigur. Dann sagen Sie sich: das ist meine Figur! Sagen Sie nicht: „So wie die möchte ich sein!“ Sagen Sie sich: das bin ich! Machen Sie diese Übung so lange, bis Sie viermal jemanden gefunden haben, der



Ganz wichtig: bewußte Ernährung. Viel Rohkost gehört dazu.

Ihrer Idealfigur entspricht! Von nun an halten Sie jeden Tag nach einer Person Ausschau, die „Ihre“ Figur hat! Damit schulen Sie Ihr Unterbewußtsein. Das Bild, das sich jetzt bei Ihnen festsetzt, wird Ihr Äußeres wandeln. Wenn Sie einen dicken Menschen sehen, sagen Sie aber bitte nicht: „Das bin ich aber nicht!“ Denn Ihr Unterbewußtsein versteht nur positive Suggestionen. Sie müssen sich immer das vorstellen, was Sie wollen, niemals das, was Sie nicht wollen.

4. Schritt

Machen Sie sich selbst zufrieden, so daß Sie sich freuen können. Machen Sie einer Kollegin, einem Familienmitglied, Ihrem Chef eine kleine Freude. Die Reaktion dieser Menschen wird wiederum Ihnen Freude machen und Sie positiv stimmen. Das sollten Sie jeden Tag tun. Ganz wichtig dabei: diskret vorgehen und sich nicht aufdrängen!

5. Schritt

Nehmen Sie sich Zeit zum Essen und essen Sie ganz langsam! Kauen Sie jeden Bissen 50mal! Zählen Sie mit! Die Nahrung wird auf diese Weise gut eingespeichelt und zu einem Brei verarbeitet, der sich an Ihren Magenschleimhäuten ablagert, die für die Meldung „hungrig“ oder „satt“ verantwortlich sind. Wenn Sie jeden Bissen 50mal kauen, werden Sie sechsmal früher satt als sonst. Sie werden feststellen, daß Sie nach kurzer Zeit mit weniger als der Hälfte Nahrung auskommen als zuvor und trotzdem total gesättigt sind!

6. Schritt

Wenn Sie irgendwo ein tolles Foto von einer Frau mit Ihrer Idealfigur sehen, schneiden Sie es aus. Nehmen Sie ein Foto von sich selbst, schneiden Sie Ihren Kopf aus und kleben Sie ihn der Dame mit der Idealfigur auf. Diese Fotomontage hängen Sie gut sichtbar auf. Betrachten Sie „sich“ so oft wie möglich. Sie finden sich toll? Das ist gut! Schauen Sie sich immer wieder an.

7. Schritt

Beginnen Sie jedes Frühstück

Die Traumfigur erreichen und dann nie wieder zunehmen – das möchte jede Frau! Mit Erhard Freitags guten Ratschlägen gelingt es auch Ihnen!



und jedes Mittagessen mit Rohkost. Überhaupt sollten 50% Ihrer Nahrung aus Rohkost bestehen. Nur am Abend sollten Sie keine Rohkost essen, weil sie über Nacht Ihren Darm zu sehr belasten würde. Lassen Sie fünf Minuten Zeit verstreichen, wenn Sie ih-

ren Salat gegessen haben, bevor Sie mit der Hauptmahlzeit beginnen. Und denken Sie daran: jeden Bissen 50mal kauen – und bitte nicht mogeln! Beenden Sie Ihre Mahlzeit, kurz bevor Sie wirklich satt sind. Das volle Sättigungsgefühl kommt einige Minuten nach der Mahlzeit.

8. Schritt

Obstessig wirkt Wunder! Er soll aus ganzen Äpfeln gewonnen sein. Kaufen Sie ihn am besten im Reformhaus. Geben Sie einen Eßlöffel davon auf ein Glas Wasser, dazu einen Teelöffel Honig. Das trinken Sie jeden Morgen vor dem Frühstück in ganz kleinen Schlucken langsam aus! Obstessig hilft, das Säuregleichgewicht

Toll! frau aktuell verlost noch einmal 50 Kassetten, die Ihnen abnehmen helfen

Wenn Sie, liebe Leserin, Erhard Freitags Heimhypnose-Übungen mitmachen wollen, bieten wir Ihnen zur Unterstützung die Gelegenheit, noch einmal eine Tonkassette „Schlank sein – Idealgewicht erreichen und halten“ zu gewinnen. „frau aktuell“ verlost weitere 50 dieser Kassetten. Darauf sind Signale, die in Ihr Unterbewußtsein eindringen und Ihnen helfen, Ihr Problem schnell zu überwinden. Wenn Sie eine solche Tonkassette gewinnen wollen, schreiben Sie unter dem Stichwort „Freitag-Übungen“ an „frau aktuell“, Adlerstraße 22, 4000 Düsseldorf 1. Für den Fall, daß Sie die Kassette für sich oder Freunde kaufen möchten: Es gibt sie für 29,90 DM bei EDITION KRAFTPUNKT, Karlsbader Straße 29, 8900 Augsburg. Von dort erhalten Sie auf Anfrage auch Informationsmaterial zu den übrigen Subliminal-Kassetten des berühmten Hypnose-Therapeuten aus München.

im Körper zu regulieren, auf dessen Bedeutung wir in der nächsten Folge eingehen werden. Da verrate ich Ihnen auch die restlichen acht Tips...

In der nächsten

„frau aktuell“:

Wenn Ihr Unterbewußtsein richtig programmiert ist, dann purzeln die Pfunde fast wie von selbst...