

Yaptığınız onca egzersiz ve diyet bir işe yaramıyor, fazla kilolarınızla bir türlü vedalaşamıyorsanız, bu kez alternatif zayıflama yöntemlerini deneyebilirsiniz! Üstelik aç kalmadan kilo vermek de cabası...

Alternatif yöntemlerle zayıflayın

Bikini mevsimi çoktan başladı ama başınız hala fazla kilolarınızla dertte mi? Tatile çıkmak istiyor ama plajlarda göreceğiniz düz karınlı, fit vücutlu kadınları düşündükçe, uzun zamandır hayalini kurduğunuz tatil fikri size uzak mı geliyor? Peki size, diyet yapmak zorunda olmadan, kendinizi zorlamadan, stres yapmadan da kilo vermenin mümkün olduğunu söylesek, ne dersiniz? İşte kilo vermenin alternatif yolları...

Akupunktur

Çinliler'in pek çok hastalığın tedavisi için 5 bin yıldır kullandıkları bir yöntem akupunktur... Günümüzde ise, zayıflamak için tercih edilen alternatif yöntemlerin başında geliyor. Vücutta belirli noktalara iğne batırılarak uygulanıyor. İğne denilince hemen endişeye kapılmayın, bu iğneler son derece ince ve verdikleri acı da yok denecek kadar az!

Akupunktur ile vücutta açlığa kolayca tahammül etme sistemi kuruluyor. Bu etki, mide noktası olarak bilinen kulağa takılan manyetik iğnelerle sağlanıyor. Böylece, zaman zaman açlık duysanız bile, çok az yiyerek açlık hissinizi tamamen bastırabiliyorsunuz.

Akupunktur, zayıflamanın yanı sıra migren, bel ve boyun ağrıları, bağımlılık gibi tedavilerde de etkili oluyor. Yalnız bilmelisiniz ki, akupunktur mucize bir yöntem değil, sadece kilo vermeye yardımcı yollardan biri! Akupunkturda önemli olan, her şeyden önce doğru beslenme alışkanlığı kazanmak!

Ayurveda

Kökleri Hindistan'a dayanan Ayurveda, yaşam bilgisi anlamına geliyor. Dünyadaki en eski "iyileştirme" yöntemi olarak biliniyor. Amacı, doğru beslenmek, doğru egzersiz yaparak toksinlerden arınmak ve dengeli, sağlıklı bir yaşam sürmek! Peki, bunu nasıl başaracağız? Önemli olan da işte bu nokta!

Ayurveda'ya göre, kişi iyi beslenemediği için sürekli acıkıyor. Bunun sonucunda da, sürekli yeme ihtiyacı hissederek kilo almaya başlıyor. Bunu engellemek için, sağlıklı bir şekilde beslenmek ana kural ol-

malı. İşte, ayurveda öğretisinin bazı yeme kuralları...

● Ayurveda'ya göre, yemek yedikten sonra gıdaların bağırsak sistemine geçmesi 3-4 saat alır. Yediklerinizi sağlıklı bir şekilde sindirebilmek için, yemek yedikten sonra 3-4 saat ağzınıza hiçbir şey koymamalısınız.

● Sindirim öz suları, özellikle 07:00 - 8:30, 11:00-13:00, 18:00-20:00 saatleri arasında aktiflerdir; dolayısıyla gıdaların bu saatlerde tüketilmeleri daha doğrudur. Ayrıca, gıdaların her gün aynı saatte tüketilmesi gerekiyor.

● Karbonhidratlar ve hayvansal ürünler aynı öğünde kesinlikle tüketilmemelidir.

● Yenilen veya içilen her şeyin ılık olması gerekmektedir.

EFT

Açıklımı "Emotional Freedom Technique (Duygusal Özgürlük Tekniği)" olan EFT, iğnesiz akupunktur ve hipnozla telkin yönteminin birleşiminden oluşuyor. Kilo vermenin yanı sıra, fobi tedavisinden alerjilere ve bağımlılıklara kadar birçok rahatsızlığın tedavisinde de kullanılıyor. Uygulaması basit; terapist bir yandan kişinin bilinçaltını etkileyecek olumlu düşünce kalıbını tekrarlatırken, bir yandan da parmak uçlarıyla vücudun çeşitli yerlerinde bulunan akupunktur noktalarını uyarıyor!

EFT'ye göre, kilolu olmamızın sebebi tamamen ruhsal! Geçmişte yaşanan hayal kırıklıkları, mutsuzluklar, sürekli geçmişini düşünmek, geçmişini bugüne taşımak kilo almanızın en önemli sebepleri... Geçmişten gelen bu mutsuzluklar ve hayal kırıklıkları sizi yemeye teşvik ediyor! EFT, bilinçaltındaki bu olumsuz düşüncelerin değişmesini sağlayarak, öncelikli olarak "mutsuzluk" duygusundan sizi kurtarıyor. Böylece aşırı yemek yeme ihtiyacı ortadan kalkıyor ve kilolarınızla yavaş yavaş vedalaşıyorsunuz. İkinci aşamada da, sağlıklı beslenme yönünde telkin uygulanarak, kilonun kalıcı olması sağlanıyor.



**NLP'de, doğru nefes almak
zayıflamanın ana kuralı!**

Meditasyon

Meditasyonun en önemli özelliği, "yememe" sırasında ortaya çıkan gerilimleri ortadan kaldırmak ve yemeğe bağımlı olanların daha büyük bir doyum kaynağı bularak bu alışkanlığı kendiliğinden bırakmasını sağlamaktır.

Meditasyonda, aşırı yemek bir bağımlılık olarak görülüyor. Bağımlılık, bellekte yer alan bir şey olduğu için, her gün uygulanan meditasyon tekniği sayesinde bellekteki hücreler zamanla normal durumuna dönüyor. Meditasyonda, yemek ile ilgili temel kurallar ise şunlar:

● Yemek, sakin ve sessiz bir ortamda yenmeli.

● Sadece açlık hissedildiği zaman yemek yenmeli, yemek yerken acele etmekten ve hızlı davranmaktan kaçınılmalı, moral bozukken ya da üzgünken asla yemek yenmemeli.

● Yemek yerken ve su içerken mutlaka oturulmalı.

● Soğuk yiyecek ve içeceklerden uzak durulmalı.

● Öğünlerin ardından yemek yemek için 4-6 saat beklemeli. Yemekten sonra hemen iş yapmamalı, 10 dakika kadar sessizce oturmalı.

NLP

"Kişisel Değişim Modeli (Neuro Linguistic Programming)" anlamına gelen NLP; iletişim, karar verme, ikna, bağımlılık gibi pek çok alanda kullanılıyor. Bunların yanı sıra, kilo vermede de son derece etkili bir yöntem olarak tüm dünyada uygulanıyor!

NLP'de önemli

Hipnoz

Alternatif kilo verme yollarından biri de hipnoz. Hipnozda önemli olan, midenin dolması değil, beynin doyması! Yani, bu yöntemde her şey akılda bitiyor. Hipnoz, yemenize neden olan durumları buluyor, ortaya çıkarıyor ve bunun üstesinden gelmenizi sağlıyor. Hipnozda öncelikle, kilo vermeyi gerçekten istemelisiniz! Bilinçaltınıza bu mesajı gönderdikten sonrası ise gayet kolay; verilmiş istenen kiloya bağlı olarak hemen tedavinin süresi belirleniyor ve seanslara başlanıyor!

Seans süresince, üç aşamadan geçiliyor. İlk bölüm gevşeme, ikincisi telkin, üçüncüsü ise bilinçaltının etkilenmesi. Amaç, bilinçaltını etkileyerek organizmanın kilo almaya neden olan besinlere tepki vermesini sağlamak. Örneğin, seans sonrasında yüksek kalorili yiyecekler yenildiğinde mide bulantısı başlıyor ve doğal olarak bu yiyeceklerden yavaş yavaş uzaklaşıyorsunuz. Hipnoz sayesinde bir süre sonra zararlı yiyecekleri yemeyi unutupursunuz, egzersize olan motivasyonunuz ve kendinize güveniniz artıyor. Sonuçta, artık yiyecekler sizi değil, siz yiyecekleri kontrol ediyorsunuz!

olan, düşünce sisteminizi değiştirmek. İşte NLP yönteminin başlıca kuralları...

● Düzgün nefes almak, kilo vermenin anahtarlarından biri. Dolayısıyla, nefes teknikleri, programın önemli bir bölümünü kapsıyor.

● Tartıya çıkmak yasak! Sabah tartıya çıkmak ve kilo veremediğinizi görmek, güne olumsuz duygularla başlamanıza, bu da durumunuzun gerilmesine neden olur. Bu durumda, düzgün nefes alamazsınız.

● Dilsel alıştırmalar çok önemli. "Şişmanlamak istemiyorum" yerine, "Zayıflamak istiyorum" demeli, istemedikleriniz değil, istediklerinize odaklanmalısınız.

● Kendinize karşı daha sevgi dolu olmalısınız. Kendinize asla "iradesiz" dememelisiniz! ■



NLP Academy Turkey

NLP Eğitim & Araştırma Enstitüsü

Lütfen Tıklayınız

NLP HAKKINDA BİLGİ

İSTİYORUM



Ücretsiz NLP

[NLP E-Posta Eğitimi](#)

[NLP Online Webinar](#)

[NLP Gelişim Çemberi](#)



[NLP Nedir ?](#)

[Nerede Kullanılır?](#)

[NLP Varsayımları](#)



[NLP Arşivi](#)

[NLP Basın Arşivi](#)

[NLP Bilim Arşivi](#)



[Dış Bağlantılar](#)

NLP EĞİTİM ALMAK

İSTİYORUM



[NLP Sertifika Eğitimi](#)

[NLP Uygulayıcı Eğitimi](#)

[NLP Uzman Uygulayıcı](#)

[NLP Eğitimcinin Eğitimi](#)

[Eğitim Ön Kayıt Formu](#)



[Kurumsal NLP Eğitimi](#)

[Temel NLP Becerileri](#)

[NLP Koçluk Becerileri](#)

[Meslek Grubuna NLP](#)

[Teklif Talep Formu](#)



[Eğitim Takvimi](#)



[Uluslararası NLP Eğitim Standartları](#)

KURUMU TANIMAK

İSTİYORUM



[NLPAT Hakkında](#)



[Taşkın Köksalan](#)



[Fotoğraf Galerisi](#)



[Adres & İletişim](#)



[Kullanım Koşulları](#)



[Tıklanabilir Site Haritası](#)

GÜNCEL BİLGİ ALMAK

İSTİYORUM



[Güncel Duyurular](#)

[NLP Haberleri](#)

[NLP Kongreleri](#)



[Yeni Yazı & Makaleler](#)

[Türkiye'de NLP](#)

[NLP Uzmanlığı](#)



[Ön Kayıt & Kontenjan](#)



[Sınav & Devamsızlık](#)



[NLP Tüketici Rehberi](#)

BİREYSEL YARDIM

İSTİYORUM



[Bireysel Koçluk](#)

[ANASAYFAYA](#)

[Dön](#)

