

HYPNOFASTING

— EL COMBO DE PODER —





El Audio de Hipnosis

El audio de hipnosis brinda sugerencias adicionales a su mente subconsciente y, por lo tanto, funciona como apoyo.

Antes de iniciar la grabación, piense en su peso objetivo y su plan de ayuno periódico elegido.

Dependiendo de su programa, tiene diferentes versiones:



Forma Pasiva

Siéntese en una habitación donde no le molesten. Siéntese en una silla cómoda o recuéstese en su cama. Sin embargo, si nota que se queda dormido con regularidad mientras escucha, Es mejor escuchar sentado en lugar de acostado la próxima vez.

Para obtener la mejor experiencia, use auriculares o SleepPhone.

Escuche esta grabación solo cuando no requiera su atención y, desde luego, no cuando esté conduciendo un vehículo.



Forma Activa

Utilice esta grabación durante una caminata.

También puede utilizar una caminadora cuando hace mal tiempo.

Utilice auriculares o SleepPhone y siga las instrucciones de la grabación.

Camine a su propio ritmo. La grabación dura 12,5 minutos.

Puede continuar perfectamente la caminata una vez finalizada la sesión de Hipnosis de alerta activa.

Obtendrá el mejor resultado si realiza esta caminata durante su período de ayuno.



Medir es saber

Subirse a la báscula todos los días no es una buena idea. Pero, por supuesto, nos gusta saber cómo lo estamos haciendo.

Le recomendamos que se mida una vez a la semana, preferiblemente por la mañana después de despertarse. Pésese aproximadamente a la misma hora todas las semanas.



Una imagen dice más que mil palabras

Por experiencia, sabemos que tomar fotografías ofrece una imagen mucho mejor que pararse en la balanza.



Cómo proceder:

Tome la primera foto a la mañana siguiente de la sesión 1. Haz una nueva foto cada semana por la mañana y en las mismas condiciones.

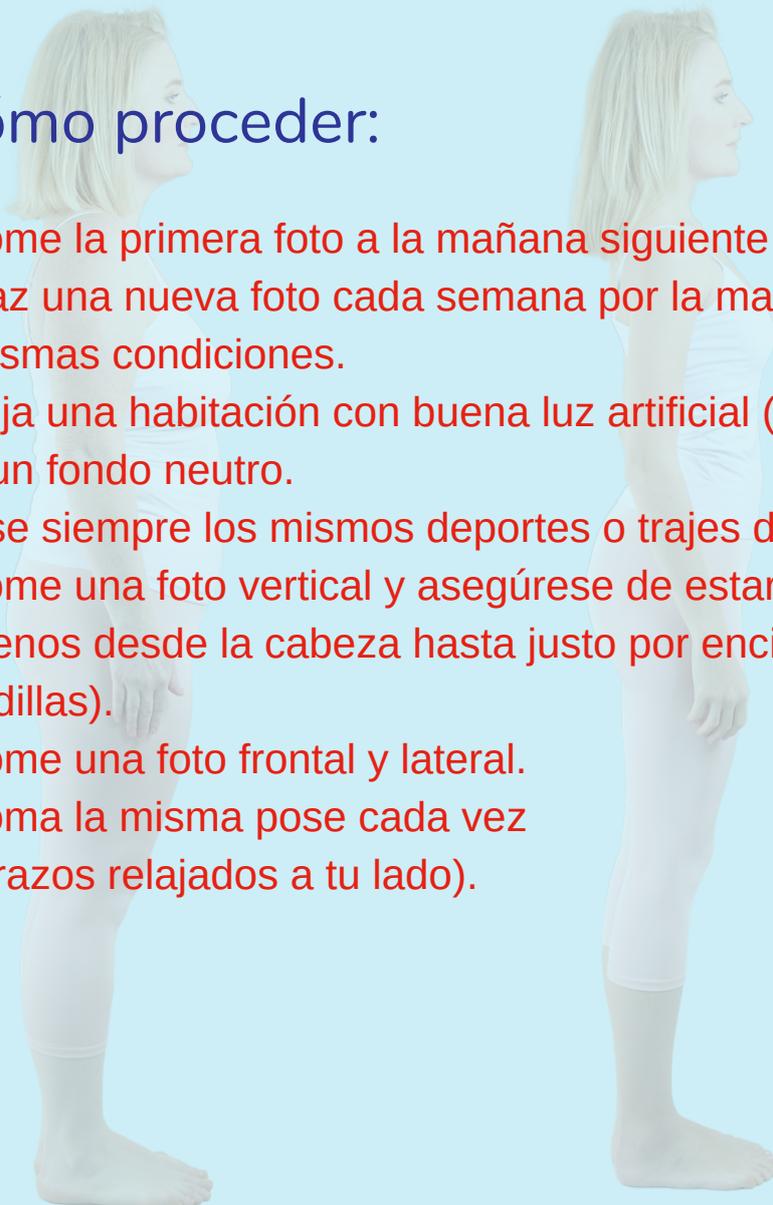
Elija una habitación con buena luz artificial (frontal) y un fondo neutro.

Use siempre los mismos deportes o trajes de baño.

Tome una foto vertical y asegúrese de estar a la vista (al menos desde la cabeza hasta justo por encima de las rodillas).

Tome una foto frontal y lateral.

Toma la misma pose cada vez (brazos relajados a tu lado).





¿Que puede beber?

Durante su período de ayuno:

café sin azúcar ni leche

té (de hierbas) sin azúcar ni leche

(fruta) agua - limón, lima ... ¡no comas fruta!

Vinagre de sidra de manzana agregado al agua (bueno para el metabolismo y el colesterol.

Beber un vaso de agua con limón por la mañana acelerará su metabolismo.

No beba versiones light o zero, los edulcorantes artificiales aumentan los antojos de azúcar y lo hacen más difícil. También aumentan su resistencia a la insulina y, por lo tanto, perder peso se vuelve más difícil.

Beba suficiente agua durante el día.



Tips adicionales

- Si desea hacer algo de ejercicio, es mejor, si es posible, hacerlo durante su período de ayuno, para que obtenga el mejor resultado en la pérdida de peso y la construcción de músculos.
- Rompa su ayuno con algo ligero y saludable.
Evite las frutas y los alimentos azucarados.
- ¿Hambriento? Haga el truco de la sal: espolvoree un poco de sal en tu puño y lame. Por alguna razón, esto satisface instantáneamente su hambre.



HYPNOFASTING
— EL COMBO DE PODER —