

Mit der Kraft der Gedanken das Idealgewicht erreichen

Glaube kann bekanntlich Berge versetzen. Aber nicht nur. Er kann auch Übergewicht wegzaubern. So wie im Fall von «Forever Slim». Das Anti-Diät-Programm sorgt dafür, dass man Pfunde verliert – und das allein dank der eigenen Vorstellungskraft.

Für Menschen, die unter Adipositas, also starkem Übergewicht, leiden, ist es nach einer Vielzahl von versuchten Behandlungen oft die letzte Hoffnung: das Magenband. Und zugleich auch eine Zäsur im Leben. Denn das Magenband, das aus Silikon besteht, engt den Magendurchmesser chirurgisch ein, sodass die Nahrungsaufnahme deutlich reduziert wird. Vorteil: Patienten mit Adipositas können so dauerhaft eine Gewichtsreduktion bewirken. Nachteil: die Risiken. Das Magenband kann unter anderem den Magen einschneiden, oder verschluckte Gegenstände können den Magendurchgang verschliessen. Das Magenband ist also effizient, aber nicht ungefährlich. Ganz anders sieht das beim virtuellen Magenband von «Forever Slim» aus, eine Methode, die unter anderem im Institut Vital Living in Dietikon angeboten wird. Das virtuelle Magenband, das sich für Menschen ab 12 Jahren eignet – auch für solche, die nicht stark übergewichtig sind –, birgt keinerlei gesundheitliches Risiko. Denn es existiert nur in der Vorstellung. Dennoch drosselt es den Appetit genauso effektiv wie ein echtes Magenband – nur eben über den psychischen statt über den physischen Weg.

Programm für daheim

Wie das funktioniert? Nun, der Kunde, der sich für «Forever Slim» entscheidet, unterzieht sich bei Vital Living erst einmal



Dank «Forever Slim» verspürt man keine Lust mehr auf Süsses.

einer gewichtsspezifischen Analyse des eigenen Körpers. Dabei werden auch Vitalität und Essgewohnheiten eruiert. Anhand dieser Informationen erarbeitet das Institut ein massgeschneidertes Lifestyle-Coaching für den Kunden. Zudem erhält er personalisierte Ernährungstipps aus der Funktionellen Medizin, individuell erstellte Audiodateien und einen Kurs in Sachen Selbsthilfetechniken, die er zu Hause anwenden kann.

Keine Lust mehr auf Süsses

Dann beginnt der «Forever Slim»-Kunde mit dem Programm. Und jetzt das Erstaunliche: Schon nach kurzer Zeit verliert er die Lust auf bestimmte Nahrungsmittel. Wer bisher gerne Süssigkeiten genascht hat, verspürt plötzlich kein Verlangen mehr danach. Und wer tagsüber im Büro statt einer gesunden Mahlzeit kalorienreiche Snacks zu sich genommen hat, wird das künftig sein lassen. Man isst

nämlich nur noch dann, wenn man echten Hunger verspürt; und dann mit Vorliebe gesunde Nahrungsmittel.

«Es funktioniert wirklich»

Das Verlangen nach bestimmten Lebensmitteln nur mit der Kraft der Gedanken steuern? Klingt nach Hokuspokus. Doch es funktioniert tatsächlich, wie ein Beispiel aus der Praxis beweist. Bilji V., einer Vital-Living-Kundin aus dem Kanton Aargau, hatte verschiedene Diäten ausprobiert. Doch keine hat ihr wirklich geholfen. «Nach kurzer Zeit hatte ich wieder mein altes Gewicht», erzählt sie. «Der berühmte Jojo-Effekt. Da verliert man natürlich die Motivation, weiterzumachen.» Also suchte sie nach einer alternativen Methode – und kam auf das Institut Vital Living und das virtuelle Magenband. «Ich habe mir gedacht, ich kann es ja mal versuchen.»

Bei der ersten Sitzung wurden Körper, Vitalität und Essgewohnheiten von Bilji V. genau analysiert. Dann wurde das Programm mit den entsprechenden Audiofiles für sie zusammengestellt, damit sie daheim ihr Ziel, möglichst viel abzunehmen, weiter verfolgen konnte.

Die erste Sitzung fand im Mai statt. Mittlerweile hat Bilji V. fünf Sitzungen gehabt – und schon sechs Kilogramm abgenommen. «Ich bin jemand, der früher oft genascht hat», erzählt sie. «Und es ist wirklich so: Mit dem virtuellen Magenband hat man keine Lust mehr darauf.» Sie verzichtet inzwischen auf Süssigkeiten und Snacks, obwohl sie nicht müsste. «Es ist ja nicht so, dass man gar nichts Süsses oder Salziges mehr essen dürfte», erklärt sie. «Aber ich mache das freiwillig, ich möchte gar nichts mehr davon.» Entsprechend zufrieden ist Bilji V. mit

dem Verlauf des Programms. «Ich bin begeistert vom Resultat», sagt sie. «Und auch die Betreuung im Institut Vital Living ist sehr gut. Ich fühle mich dort wohl.»



Keine Angst: Das Magenband ist nur virtuell.

FOTOS: ZVG

Nun hat Bilji V. im August noch eine Sitzung – zur Kontrolle. Dann ist ihr Programm abgeschlossen. Zumindest formell. Natürlich wird sie aber weiterhin die gelernten Techniken anwenden. «Wenn man merkt, dass etwas funktioniert, ist das sehr motivierend», schwärmt sie. «Und dann möchte man das auch beibehalten.» (MSU)

Vital Living GmbH

Kontakt:

Kronenplatz 21
8953 Dietikon
Tel. 044 746 20 06
www.vitalliving.ch

Der nächste Ratgeber Spezial erscheint am 14. August.

INSERAT

Limmattaler Lehrstellenbörse 2014/15

Reservieren Sie einen Eintrag in der Lehrstellenbörse

Titel: az Limmattaler Zeitung (Donnerstag)
Auflage: 32 972 Exemplare
Beilage: Bildung, Berufswahl & Karriere
Erscheinungstermin: 11. September 2014
Inserateschluss: 28. August 2014
Preis: Fr. 289.– (Spezialpreis)

Die Lehrstellen erscheinen eine Woche online als E-Paper auf www.limmattalerzeitung.ch



1 Eintrag «Limmattaler Lehrstellenbörse 2014/15»

3 Zeilen, mit Bezeichnung des Lehrberufs, Firmenanschrift, Telefon und E-Mail

Ja, ich wünsche eine Zusatzschaltung am 18. September für Fr. 100.–

Berufsbezeichnung:	Firmenname:	Ansprechperson:
Zusatzzeile:	Strasse:	Telefonnummer:
Dauer der Ausbildung:	Ort:	E-Mail:

Firma/Name _____

Kontaktperson _____

Strasse/Nr. _____

PLZ/Ort _____

Telefon _____

E-Mail _____

Datum _____

Unterschrift _____

Bitte Talon ausschneiden und einschicken

AZ Zeitungen AG | az Limmattaler Zeitung | Heimstrasse 1 | 8953 Dietikon
Tel. 058 200 57 75 | Fax 058 200 57 79 | E-Mail inserate@limmattalerzeitung.ch