

Mosaik bei  
**GOLDMANN**

## *Buch*

Endlich essen, was man will, und dabei trotzdem abnehmen? Sich endlich wieder wohl fühlen in seinem Körper und ohne schlechtes Gewissen ein Eis oder ein Stück Schokolade genießen können? Paul McKenna, weltweit führender Hypnotherapeut, hat ein revolutionäres Programm entwickelt, mit dem diese Wünsche in Erfüllung gehen. Das neue Programm zeigt, wie man Fressanfälle vermeiden, Essgelüste kontrollieren und sich sogar mit neuer

Motivation sportlichen Übungen widmen kann.

Paul McKennas System basiert auf den psychologischen Methoden des NLP, die Verhaltensmuster und Denkweisen jedes Einzelnen über Gesundheit und Ernährung völlig verändern und auf diese Weise eine Kontrolle der Essgewohnheiten und eine dauerhafte Gewichtsabnahme ermöglichen – ohne Hungern, ohne Kalorienzählen, ohne komplizierte Diätpläne. Mit diesem Programm kann jeder sofort beginnen und es so lange fortsetzen, bis das Wunschgewicht und die ideale Figur erreicht sind. Die kostenlos beiliegende CD hilft dabei.

## *Autor*

Paul McKenna ist einer der weltweit führenden Hypnotherapeuten. Als Coach betreut er Olympiasieger, Konzernführer, Rockstars und gekrönte Häupter. In Privatberatung waren bei ihm Daryl Hannah, Robbie Williams, Sarah Ferguson, Ronan Keating, David Bowie und viele andere internationale Stars. Sein Fernsehprogramm erreicht Millionen. Seine Selbsthilfeprogramme zur Raucherentwöhnung, zum Gewichtsabnehmen, zum besseren Schlaf, zur Stressbewältigung und zum Aufbau des Selbstvertrauens sind bereits in Millionenaufgabe erschienen.

Paul McKenna

# Ich mach dich schlank

Aus dem Englischen  
von Burkhard Hickisch

Mosaik bei  
**GOLDMANN**



FSC

Mix

Produktgruppe aus vorbildlich  
bewirtschafteten Wäldern und  
anderen kontrollierten Herkünften

Zert.-Nr. SGS-COC-1940

[www.fsc.org](http://www.fsc.org)

© 1996 Forest Stewardship Council

Verlagsgruppe Random House FSC-DEU-0100

Das für dieses Buch verwendete FSC-zertifizierte Papier *Munken Print*  
liefert Arctic Paper Munkedals AB, Schweden.

1. Auflage

Deutsche Erstausgabe mit CD, August 2006

Ⓢ + Ⓒ der Compact Disc 2006 carthago media projects, Hamburg

Sprecher: Volker Lothmann

© 2006 der deutschsprachigen Ausgabe

Wilhelm Goldmann Verlag, München,

in der Verlagsgruppe Random House GmbH

© 2005 der Originalausgabe Paul McKenna

Originaltitel: I can make you thin

Originalverlag: Bantam Press, a division of

Transworld Publishers, London

Umschlaggestaltung: Design Team München

Umschlagfoto: Trevor Leighton

Redaktion: Dagmar Rosenberger

Satz: Buch-Werkstatt GmbH, Bad Aibling

Druck und Bindung: GGP Media GmbH, Pößneck

WR · Herstellung: Han

Printed in Germany

ISBN 10: 3-442-16797-3

ISBN 13: 978-3-442-16797-5

[www.goldmann-verlag.de](http://www.goldmann-verlag.de)

## **Die beiliegende CD hilft Ihnen, Ihre innere Einstellung zum Abnehmen zu verändern!**

Ihr Gehirn ist wie ein Computer, der Ihr Denken und Ihr Verhalten steuert. Ich habe im Laufe der Jahre mit vielen Menschen gearbeitet, die die unterschiedlichsten Probleme hatten, und habe dabei gelernt, dass alle Probleme letztlich einen gemeinsamen Ursprung haben – nämlich die negativen Programme, die pausenlos im Unterbewusstsein ablaufen.

Mit Hilfe der beiliegenden CD können Sie Ihr Unterbewusstsein auf sehr wirkungsvolle Weise mit positiver Willenskraft aufladen. Während Sie sich in einem Zustand natürlicher Entspannung befinden, werde ich Ihren Computer – Ihr Unterbewusstsein – neu programmieren, sodass Sie eine andere Einstellung zum Essen bekommen und positiver über sich selbst denken. Meine Vorschläge werden Ihnen helfen, Ihre Gewohnheiten zu verändern, sich besser zu ernähren, Ihren Kreislauf in Schwung zu bringen und von Ihrer Fixierung aufs Essen loszukommen.

Am besten hören Sie die CD, wenn Sie eine halbe Stunde haben, in der Sie nicht gestört werden und sich völlig entspannen können. Wenn Sie die CD regelmäßig hören, bekräftigen Sie immer wieder aufs Neue die positiven Fortschritte, die Sie machen. Es wird für Sie dadurch viel leichter sein, sich an die goldenen Regeln zu halten, die ich Ihnen in diesem Buch empfehle.

Die jüngsten Forschungen über die Wirksamkeit dieser Methode haben gezeigt, dass Sie viel leichter Gewicht verlieren, wenn Sie sich die CD immer wieder, jeden Tag anhören. Sie müssen nicht daran glauben, sondern es einfach nur tun!

**Warnung:**

**Hören Sie die CD nicht beim Autofahren, wenn Sie schwere Maschinen betätigen oder wenn Sie unter Epilepsie oder Klinischer Depression leiden. Ziehen Sie im Zweifelsfall Ihren Arzt zu Rate.**

# Inhalt

Vorwort .....	9
Eine wichtige Vorbemerkung .....	11
Kapitel 1	
<b>Sind Sie bereit für etwas völlig Neues? .....</b>	<b>13</b>
Kapitel 2	
<b>Die einfachste Methode der Welt, um abzunehmen . . . .</b>	<b>29</b>
Kapitel 3	
<b>Programmieren Sie Ihr Gehirn auf einen schlanken Körper .....</b>	<b>61</b>
Kapitel 4	
<b>Hören Sie auf, aus emotionalen Gründen zu essen . . . .</b>	<b>77</b>
Kapitel 5	
<b>Die Wahrheit über Fitnesstraining .....</b>	<b>93</b>
Kapitel 6	
<b>Ess-Sucht-Killer .....</b>	<b>111</b>
Kapitel 7	
<b>Häufig gestellte Fragen .....</b>	<b>121</b>
Schlussbemerkung .....	135
Register .....	137





## Vorwort

In den zwei Jahrzehnten, in denen ich als Ernährungsberater tätig bin, habe ich viele Patienten beobachtet, die mit einer Diät abgenommen hatten und dann damit kämpften, ihr neues Gewicht zu halten. Es hat mich immer erstaunt, dass übergewichtige Personen glauben, über einen längeren Zeitraum hinweg mit weniger als 400 Kalorien am Tag auskommen zu können. Die traurige Wirklichkeit, dass die meisten von ihnen schnell wieder zunahmen, bis sie ihre unter großen Entbehrungen verlorenen Pfunde wieder drauf hatten, hat mich dagegen nie überrascht. Viele meiner Patienten haben diesen frustrierenden Prozess sogar mehrmals durchlaufen.

Warum sind übergewichtige Personen offensichtlich nicht in der Lage, ihre Diät dauerhaft einzuhalten? Im Laufe der Jahre haben mir zahlreiche Patienten erzählt, dass sie sich einfach nicht zurückhalten konnten. Andere meinten, dass sie gedankenlos essen würden und oftmals gar nicht wüssten, was sie aßen. Die weit verbreitete Vorstellung, wir hätten die Kontrolle über unser Essverhalten, führt dazu, dass wir von Menschen erwarten, dass sie sich »am Riemen reißen« oder sonst den Preis der öffentlichen Schande zahlen müssen. Radikale Abmagerungskuren funktionieren jedoch nicht, denn zu viel zu essen ist kein Ausdruck mangelnder Willenskraft.

In unserer modernen westlichen Welt, in der alle Nahrungsmittel frei zugänglich sind, kann man durch das Einhal-

ten einer bestimmten Diät nur dann Gewicht verlieren, wenn man dauerhaft dazu in der Lage ist, bewusst weniger zu essen. Aber genauso, wie keiner sich dem Schlaf widersetzen kann, setzt unser Gehirn all unsere guten Vorsätze außer Kraft und lässt uns essen. Jeder lebendige Organismus, dessen Verhalten durch das Gehirn gesteuert wird, tut das.

Wie können wir diese inneren Abläufe verhindern? Nicht durch bestimmte Diäten, sondern indem wir anders auf die Signale reagieren, die wir von unserem Gehirn empfangen. Das heißt, wir müssen unser Verhalten ändern. In diesem Buch wird Ihnen gezeigt, was bislang unmöglich schien: wie Sie abnehmen und nicht wieder zunehmen.

Es werden hier keine faden Diäten empfohlen, denn Paul McKennas Methode basiert darauf, dass wir lernen, unsere Reaktion auf den Hunger zu kontrollieren und – was noch wichtiger ist – unser Hungergefühl in den Griff zu bekommen, indem wir den Stress verringern, den Abmagerungskuren im Körper hervorrufen.

Dies ist ein revolutionärer Ansatz und die einzige Methode, die auf lange Sicht erfolgreich sein kann, ohne Medikamente einsetzen zu müssen. Ich wünsche mir, dass Sie dieses Buch mit einer offenen Einstellung lesen und den Expertenrat genau befolgen. Die Methode erfordert eine gewisse Anstrengung, aber wenn Sie sie nicht scheuen, werden Sie endlich den Kampf gegen das Übergewicht, den Sie schon so lange führen, für sich entscheiden können.

Dr. med. Dr. phil. Ronald Ruden  
Lenox Hill Hospital, New York

## Eine wichtige Vorbemerkung

Wie wäre es, wenn Sie alles essen könnten, wann immer Sie wollten, und trotzdem Gewicht verlieren würden?

Ich weiß, diese Behauptung klingt unglaublich, und das ist sie auf den ersten Blick auch.

Meine Methode ist so einfach, dass Sie am Anfang zweifeln, ob sie tatsächlich funktioniert. Dies liegt daran, dass Ihnen bei vielen Abmagerungskuren suggeriert wird, eine Gewichtsabnahme sei schwierig – aber das ist sie nicht. Eine unabhängige wissenschaftliche Studie hat erwiesen, dass die Methode, die Sie in diesem Buch lernen können, sieben Mal erfolgreicher ist als jede andere Diät!

Neulich traf ich eine Frau, die eines meiner Seminare besucht und viele Pfunde verloren hatte. Sie erzählte mir, wie sehr sie sich darüber ärgerte, dass sie Jahre damit verbracht hatte, sich mit Abmagerungskuren herumzuschlagen und sich immer wieder als Versagerin zu fühlen. Wenn sie all das Geld zusammenzählte, das sie für Diät-Programme und spezielle Nahrungsmittel ausgegeben hatte, so kam sie auf mehrere Tausend Euro. Wenn sie doch nur damals schon gewusst hätte, wie einfach das Abnehmen in Wirklichkeit ist.

Auf den nächsten Seiten werde ich Sie mit dem konfrontieren, was Sie in der Vergangenheit getan und bislang für »richtig« gehalten haben. Sie haben andere Methoden zur Ge-

wichtsabnahme ausprobiert, aber diese haben entweder gar nicht oder nur kurzfristig funktioniert.

Was Sie bislang auch versucht haben mögen, jetzt ist es an der Zeit, etwas radikal anderes zu tun. Die Methode, die ich Ihnen in diesem Buch vorstellen werde, hat schon vielen Tausend Menschen dabei geholfen, auf einfache Weise dauerhaft abzunehmen und sich wohl zu fühlen. Nun sind Sie an der Reihe ...

Auf Ihre Gesundheit,  
Paul McKenna

# Kapitel 1

---

**Sind Sie bereit  
für etwas  
völlig Neues?**



## Heute beginnt Ihr schlankes Leben

»Ich freue mich, dass ich jetzt mehr Kontrolle über mein Leben habe. Ich lebe nicht mehr, um zu essen, sondern esse, um zu leben.«

*Janet Allen, Büroangestellte*

Vielleicht ist dies das dünnste Buch zum Thema Gewichtsabnahme, das Sie jemals gelesen haben. Aber lassen Sie sich nicht von seinem Seitenumfang täuschen. Sie werden mir sicher zustimmen, wenn ich behaupte, dass es gut ist, dünn zu sein, und dass es nur auf den Inhalt ankommt.

Ich habe mich sehr darum bemüht, mein Anliegen so knapp und präzise wie nur möglich darzustellen und alles auf den Punkt zu bringen, damit Sie dieses Buch in weniger als einem Tag durchlesen können. Ich verspreche Ihnen, dass dies ein besonderer Tag sein wird!

An diesem Tag werden Sie nicht nur feststellen, was Sie davon abhält, die Figur zu haben, die Sie sich wünschen. Sie werden auch die einfachste und wirksamste Methode zur Gewichtsabnahme kennen lernen, die jemals entwickelt wurde. Diese Methode hat sogar Menschen geholfen, die erfolglos alle möglichen Abmagerungskuren ausprobiert hatten oder schon ihr ganzes Leben lang übergewichtig waren. Aber sie hilft auch denjenigen, die einfach nur ein paar Kilo abnehmen wollen, um sich besser zu fühlen und mehr Energie zu haben.

Wenn Sie ernsthaft vorhaben abzunehmen, ein gesünderes Leben zu führen, sich in Ihrem Körper wohl zu fühlen oder einfach nur einige überflüssige Pfunde zu verlieren – dann ist die Methode, die ich Ihnen in diesem Buch vorstellen werde, genau das Richtige für Sie!

Ich werde Ihnen auch verraten, was es mit Fitnessübungen wirklich auf sich hat, und Ihnen ein paar einfache, aber effektive Techniken zeigen, mit deren Hilfe Sie Ihren Kreislauf in Schwung bringen, Ihr Hungergefühl kontrollieren und die emotionalen Probleme loslassen können, die Sie bisher mit dem Essen »hinunterschlucken«. Zum Schluss zeige ich Ihnen dann noch meine Lieblingstechniken, die Ihnen helfen, Ihr Gehirn so zu programmieren, dass Sie sich jetzt und in Zukunft wohler und entspannter fühlen.

Nehmen Sie mich beim Wort: Befolgen Sie einfach Schritt für Schritt meine Anleitungen, und stellen Sie selbst fest, wie sich Ihr Körper und Ihr Leben zum Besseren hin verändern.

## **Das Geheimnis schlanker Menschen**

Viele Aussagen dieses Buches stützen sich auf Informationen, die ich gesammelt habe, indem ich Menschen beobachtete, die auf natürliche Weise schlank sind. Und ich meine damit nicht die superschlanken Models, die ihre Figur einer Magersucht oder Tablettenabhängigkeit verdanken, sondern die Menschen, die scheinbar essen können, was sie wollen, und trotzdem schlank bleiben.



Wenn Sie sich die Essgewohnheiten von Menschen zu Eigen machen, die auf natürliche Weise schlank sind, können auch Sie alles essen, was Sie möchten und wann Sie es möchten, und werden trotzdem Gewicht dabei verlieren. Eines sollte uns klar sein: Sie können das erreichen, was Sie erreichen wollen – es sei denn, Sie haben Ihre Gründe dafür, alles beim Alten zu lassen. Absolut jeder kann mit dieser Methode abnehmen, die einzige Frage, die wir uns dazu stellen müssen, lautet:

*Warum sind Sie nicht bereits schlank?*

Meiner Erfahrung nach gibt es drei Grundmuster, die uns daran hindern, glücklich und zufrieden mit unserem Idealgewicht zu leben. Wenn Sie die nachfolgenden Beschreibungen lesen, fragen Sie sich, welches auf Sie zutrifft.

Wenn wir dann im dritten Kapitel damit anfangen, Ihr Gehirn neu zu programmieren, werden Sie in der Lage sein, die richtigen Werkzeuge anzuwenden, und sofort anfangen, Gewicht zu verlieren.

## **1. Grundmuster:**

### **Die zwanghafte Vorstellung, nur eine rigorose Diät führe zum Erfolg**

»Paul McKennas Methode zur Gewichtsabnahme ist die beste, die ich jemals ausprobiert habe.«

*Peter Wilkinson, Designer*

Neulich habe ich im Buchladen um die Ecke in einigen Büchern gestöbert, die in der letzten Zeit zum Thema Abnehmen erschienen sind. Ich machte dabei eine erstaunliche Feststellung: Fast alle Bücher beinhalteten nicht nur Listen von »verbotenen Nahrungsmitteln«, Rezeptvorschläge und Kalorientabellen, sondern alle begannen auch mit den Worten: »Dies ist KEINE Abmagerungskur.«

Dazu möchte ich gleich zu Beginn Folgendes klarstellen:

*Eine Abmagerungskur ist eine bestimmte Form der Ernährung, mit deren Hilfe versucht wird, von außen die Kontrolle darüber zu gewinnen, was eine Person isst, wo sie isst, wann sie isst und wie viel sie isst.*

Abmagerungskuren haben in den letzten Jahren einen schlechten Ruf bekommen, und zwar aus gutem Grund. Wissenschaftliche Forschungen haben nämlich ergeben, dass sie bei über 90 Prozent der Menschen nicht zum gewünschten Erfolg führen.

Immer, wenn jemand erzählen will, wie viel Gewicht er durch diese oder jene großartige neue Diät schon verloren habe, bitte ich ihn, mich nach sechs Monaten wieder anzusprechen und mir zu berichten, wie die Dinge stehen. Wenn diese Person dann immer noch mit ihrem Gewicht und ihrer Diät zufrieden ist, bin ich bereit, ihr zuzuhören. Leider warte ich noch immer darauf, dass mich tatsächlich jemand nach einem halben Jahr wieder anspricht.

Soll ich Ihnen sagen, was ich darüber denke? Es gibt zu viele Abmagerungskuren und zu wenig erfolgreiche Resultate. Gegenwärtig gibt es zu diesem Thema über 25 000 Bücher, und viele von ihnen widersprechen sich regelrecht. Ist es da ein Wunder, dass auch Sie genauso verwirrt und ratlos sind wie die milliarden schwere Industrie, die mittlerweile zum Thema Gewichtsabnahme entstanden ist?

Es geht nicht nur darum, dass Diäten nicht funktionieren. Viele von ihnen bewirken sogar genau das Gegenteil. Sie brauchen sich nur all die Berühmtheiten anschauen, die ihre jüngste fade Diät anpreisen und begeistert davon erzählen, dass sie ihre »Gewichtsprobleme besiegt« hätten. Ich weiß auch nicht, wie sie es schaffen, einem dabei noch aufrecht in die Augen zu schauen. In den meisten Fällen haben sie nur am Anfang abgenommen und Monate später wieder das gleiche ursprüngliche Gewicht gehabt. Sie haben sich einfach nur einem weiteren sinnlosen Versuch unterzogen, Gewicht verloren und so lange begeistert davon erzählt, bis die Pfunde zurückkamen.

Um es noch einmal ganz deutlich zu sagen:

**Vergessen Sie Abmagerungskuren und Diät-Vorschläge! Und zwar ein für alle Mal. Es handelt sich dabei um nichts anderes als Trainingsprogramme, wie Sie noch dicker werden und sich noch länger als Versager fühlen können.**

Je mehr Abmagerungskuren ein Mensch ausprobiert und damit scheitert, desto mehr ist er davon überzeugt, dass er nie-

mals schlank werden wird. Niemand erzählt Ihnen den wahren Grund dafür. Es hat nämlich nichts mit Ihnen persönlich zu tun, warum die meisten Diäten nicht funktionieren – der wahre Grund liegt in der menschlichen Biologie.

Der Biologe Ancel Keys hat während des Zweiten Weltkriegs erforscht, wie sich Menschen verhalten, wenn sie hungern. Seine Ergebnisse sind bemerkenswert. Er fand zum Beispiel heraus, dass die Reduzierung der Nahrungsaufnahme bis zu einem Zustand des Hungerns bestimmte Symptome hervorrief. Zu ihnen gehörten Reizbarkeit, der Verlust von Ausdauer und Geduld und ein zwanghaftes Verhalten in Bezug auf Nahrung, wie zum Beispiel lügen, horten und stehlen.

Noch erstaunlicher war, dass nach dem Ablauf von drei Monaten, als der Zustand des Hungerns beendet wurde und die Menschen wieder all das essen konnten, was sie wollten, die zwanghafte Einstellung zum Essen bestehen blieb. Viele Personen aßen nun achtmal so viel wie zu der Zeit, bevor die Studie durchgeführt wurde. (Kommt ihnen das irgendwie bekannt vor?)

Das Experiment selbst, das in der 1950 erschienenen Abhandlung *The Biology of Human Starvation* dokumentiert ist, lässt sich heute nicht so leicht wiederholen, denn inzwischen wird es als unmenschlich betrachtet, Menschen absichtlich dem Hunger auszusetzen. Aber eine interessante Tatsache hat die Studie ans Tageslicht gebracht: Die verabreichten Nahrungsrationen an der Grenze zum Hungern beliefen sich in der damaligen Studie auf 1 500 Kalorien am Tag. Dieser Betrag übertrifft die erlaubten Kalorien bei vielen der unzähligen Diäten, die gegenwärtig auf dem Markt sind.

Ich erwähne diese Studie, um deutlich zu machen, dass Nahrungsentzug die schlechteste Möglichkeit ist, um Gewicht zu verlieren. Und wenn das, was man tut, nicht funktioniert, muss man etwas anderes tun.

## **2. Grundmuster: Essen aus emotionalen Gründen**

Ich bin davon überzeugt, dass nach den Abmagerungskuren das Essen aus emotionalen Gründen die Hauptursache für Übergewicht und Fettleibigkeit in der Welt ist. Oft essen Menschen, weil sie Langeweile haben, sich einsam, elend oder müde fühlen oder aus welchem emotionalen Grund auch immer – keiner von ihnen hat etwas mit physischem Hunger zu tun. Wenn Sie aus emotionalem Hunger essen, werden Sie niemals durch Nahrung satt werden. Aus diesem Grund fühlen sich viele Menschen niemals voll – sie bekommen nicht das Signal, mit dem Essen aufzuhören, weil sie in Wirklichkeit nach emotionaler Erfüllung hungern.

Eine Emotion lässt sich mit einer Person vergleichen, die an Ihre Tür klopft, weil sie eine Botschaft für Sie hat. Wenn diese Botschaft dringend ist, klopft sie entsprechend laut; ist sie sehr dringend, klopft sie sehr laut. Wenn sie sehr dringend ist und Sie die Tür nicht öffnen, klopft die Emotion lauter und lauter, bis Sie ihr die Tür schließlich aufmachen oder sie sich von selbst Einlass verschafft. In beiden Fällen gibt die Emotion erst dann Ruhe, wenn sie ihren Job erledigt hat. Sobald Sie »die Tür öffnen«, indem Sie auf die Botschaft hören

und entsprechend handeln, verschwindet die Emotion einfach wieder.

Ist Ihnen dieser Zusammenhang erst einmal klar, müssen Sie sich nicht länger als Opfer sehen. Wenn Sie also den Drang nach etwas zu Essen verspüren, sollten Sie zuerst innehalten und sich diese Frage stellen:

*Habe ich wirklich Hunger, oder  
möchte ich mich nur besser fühlen?*

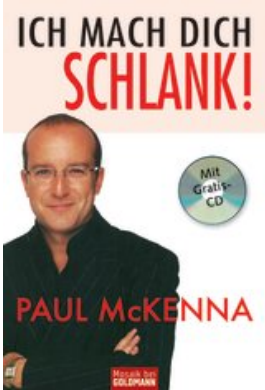
Wenn sich herausstellt, dass Sie sich eigentlich nur besser fühlen wollen, wird keine noch so große Portion Sie zufrieden stellen. Dann sollten Sie sich die einfachen Übungen in diesem Buch und auf der beiliegenden CD besonders zu Herzen nehmen.

### **Ein zusätzlicher Gedanke**

Es überrascht mich immer wieder, wenn ich sehe, bei wie vielen Frauen (und manchmal auch Männern), mit denen ich arbeite, die ursprüngliche Gewichtszunahme mit einem traumatischen Ereignis in der Vergangenheit verbunden ist. Es kann sich dabei um sexuellen Missbrauch, aber auch um scheinbar harmlose Hänseleien handeln, die einen vor Gleichaltrigen in Verlegenheit bringen.

Obwohl die Methoden und Übungen in diesem Buch und auf der CD Ihnen helfen werden, ersetzen sie keine professionelle psychologische Hilfe. Wenn Sie also das Gefühl haben, diese Hilfe zu brauchen, sollten Sie sich an Ihren Hausarzt wenden und ihn bitten, Sie an einen geeigneten Psychologen zu überweisen.

UNVERKÄUFLICHE LESEPROBE



Paul McKenna

**Ich mach dich schlank!**

Mit Gratis-CD

DEUTSCHE ERSTAUSGABE

Taschenbuch, Broschur, 144 Seiten, 14,0 x 20,6 cm

ISBN: 978-3-442-16797-5

Goldmann

Erscheinungstermin: Juli 2006

Die Diät vom führenden Hypno-Therapeuten und Berater der Welt-Stars – mit einer sensationellen Erfolgsrate von 72 Prozent.

Die Diät von Paul McKenna, einem der weltweit führenden Hypnotherapeuten, der schon Robbie Williams, David Bowie und Sarah Ferguson beraten hat, lässt einen Traum wahr werden: Essen, was man will, und trotzdem abnehmen. So kann jeder Essgewohnheiten und Körpergefühl positiv verändern und dadurch mühelos sein Wunschgewicht erreichen. Die sensationelle Erfolgsrate dieser Diät beweist: Schlank sein beginnt im Kopf, nicht auf der Waage.