

CABINET HYPNOSE 13



LA METHODE MINCIR SANS REGIME RESTRICTIF

Le mot de l'auteur

Je suis David HOLMES. Je suis hypnothérapeute. J'exerce mon métier avec passion depuis 2015. J'ai développé cette méthode « Mincir Sans Régime Restrictif » car j'ai eu moi-même des difficultés avec mon poids. Bien qu'aujourd'hui cela n'en soit plus un, puisque j'ai, par le travail, appris à m'accepter comme je suis, j'ai compris que beaucoup de personnes ne souhaitaient pas seulement s'accepter mais aussi retrouver leur silhouette, pour se retrouver eux-mêmes !

Comme je le dis toujours, je ne vous demande pas de me croire sur parole ! Mais de croire, sans réserve, les personnes qui m'ont fait confiance. Vous retrouverez leurs témoignages à la fin de ce livre.

Si comme eux, Vous avez pris **La Décision** de retrouver votre silhouette, vous avez **La Volonté** d'atteindre cet objectif et que Vous avez **La Motivation** pour votre réussite, alors cette méthode est pour vous !

Bonne lecture

David

Pourquoi avez-vous téléchargé cet ebook ?

Parce que la Méthode MSRR, c'est :

Perdre du poids sans faire d'exercice : De nombreuses personnes sont à la recherche d'une solution pour perdre du poids sans avoir à faire de l'exercice. Cette méthode de perte de poids basée sur l'hypnose offre une alternative intéressante pour ceux qui ne sont pas fans d'exercice.

Une approche naturelle de la perte de poids : Contrairement à de nombreux régimes à la mode qui peuvent être nocifs pour la santé, cette méthode utilise une approche naturelle et douce pour perdre du poids. Elle se concentre sur la rééducation alimentaire et le changement de comportement plutôt que sur des restrictions alimentaires extrêmes.

Les avantages de l'hypnose : L'hypnose peut aider à accéder à l'inconscient et à reprogrammer les croyances limitantes qui peuvent empêcher une personne de perdre du poids. Cela peut aider à renforcer la motivation, à contrôler les émotions, à améliorer la confiance en soi et à se concentrer sur les objectifs.

Une méthode facile et pratique : Les séances d'hypnose peuvent être faites soit avec un hypnothérapeute, soit depuis chez soi, ce qui est très pratiques pour les personnes ayant un emploi du temps chargé. Toutefois, je privilégie les séances en cabinet simplement parce que j'aime rencontrer mes clients.

Cette méthode ne nécessite pas non plus l'achat de produits ou d'équipements spécifiques.

Toutefois, si vous pensez que cette méthode est MAGIQUE. Je vous invite à trouver autre chose. La méthode MSRR demande un engagement total et avisé. Il vous faudra suivre toutes les techniques et les conseils que je vous communiquerai.

Ma devise : « La maison n'accepte pas l'échec »

Introduction :

Êtes-vous fatigué(e) de suivre des régimes restrictifs et de faire des exercices qui ne donnent pas les résultats escomptés ? Si oui, vous êtes au bon endroit. Dans ce livre, je vais vous présenter une méthode efficace pour perdre du poids en seulement 10 séances d'hypnose, sans parler d'exercice. L'hypnose est un outil puissant pour modifier votre comportement alimentaire, vos habitudes de vie et votre relation avec la nourriture. Cette méthode a été conçue pour vous aider à atteindre vos objectifs de perte de poids de manière naturelle, durable et sans contrainte.

Ce que je veux avec ma méthode, c'est empêcher ça :



Chapitre 1 : Comprendre le fonctionnement de l'hypnose

Avant de commencer, il est important de comprendre comment fonctionne l'hypnose. Contrairement à une idée répandue, l'hypnose n'est pas un état de sommeil. En fait, l'hypnose est un état de conscience modifiée dans lequel votre esprit est plus réceptif aux suggestions. En état d'hypnose, vous êtes parfaitement conscient(e) de ce qui se passe autour de vous, mais vous êtes détendu(e) et vous êtes capable d'accéder à votre subconscient. L'hypnose est un état d'action qui vous permet d'explorer votre monde intérieur et de modifier certains comportements et habitudes que vous souhaitez changer. L'hypnose est une technique douce et agréable qui vous permet de vous détendre profondément et de vous concentrer sur vos objectifs de perte de poids.

Chapitre 2 : Les séances d'hypnose

Les séances d'hypnose peuvent durer d'une à 2 heures, en fonction de vos besoins et de vos objectifs de perte de poids. Pendant la séance, vous serez guidé(e) par un hypnothérapeute qualifié(e) qui vous aidera à vous détendre et à vous concentrer sur vos objectifs. Le thérapeute vous fera des suggestions pour modifier votre comportement alimentaire, vos habitudes de vie et votre relation avec la nourriture. Il vous aidera également à visualiser votre corps dans sa forme idéale et à vous concentrer sur vos sensations positives.

Chapitre 3 : Les bénéfices de la méthode de perte de poids en 10 séances grâce à l'hypnose

Cette méthode de perte de poids présente de nombreux avantages. Tout d'abord, elle est naturelle et sans contrainte. Vous n'avez pas besoin de suivre un régime restrictif ou de faire de l'exercice intensif pour perdre du poids. Deuxièmement, elle est durable. Les suggestions faites pendant les séances d'hypnose vont modifier votre comportement alimentaire et vos habitudes de vie à long terme. Troisièmement, elle est agréable. Les séances d'hypnose sont un moment de détente et de bien-être qui vous permettent de vous reconnecter avec vous-même et de vous concentrer sur vos objectifs.

Chapitre 4 : Les résultats de la méthode de perte de poids en 10 séances grâce à l'hypnose

Les résultats de cette méthode de perte de poids dépendent de plusieurs facteurs, tels que votre engagement, votre motivation et vos objectifs de perte de poids. Cependant, de nombreux clients ont constaté une perte de poids significative grâce à cette méthode. En outre, le processus permet de modifier votre comportement alimentaire et vos habitudes de vie à long terme, ce qui vous permet de maintenir votre perte de poids durablement.

Chapitre 5 : La méthode de perte de poids en 10 séances grâce à l'hypnose, en détail

La méthode de perte de poids en 10 séances grâce à l'hypnose est une approche globale pour perdre du poids qui combine différentes techniques d'hypnose pour atteindre votre objectif. Cette méthode est divisée en 10 séances d'hypnose, chacune ayant un objectif spécifique pour vous aider à perdre du poids et à maintenir votre perte de poids à long terme. Voici les différents sous-chapitres détaillant la méthode :

Visualisation positive de l'objectif

Vous travaillerez avec votre hypnothérapeute pour créer une image mentale positive de votre objectif de perte de poids. Cette visualisation vous permettra de vous concentrer sur votre objectif de perte de poids et de vous motiver pour atteindre cet objectif. Vous pouvez imaginer le corps que vous voulez avoir, les vêtements que vous souhaitez porter, les activités que vous souhaitez faire, etc.

Apprendre à manger lentement

Vous apprendrez à manger lentement et à être conscient(e) de chaque bouchée que vous prenez. Cela vous permettra de mieux apprécier la nourriture et de reconnaître plus facilement quand vous êtes rassasié(e). Vous apprendrez également à manger dans un environnement calme et détendu, sans distractions telles que la télévision ou les réseaux sociaux.

Apprendre à reconnaître la satiété

Vous apprendrez à reconnaître la satiété et à arrêter de manger une fois que vous vous sentez rassasié(e). Vous apprendrez à écouter votre corps et à faire confiance à vos sensations de faim et de satiété pour vous guider dans vos choix alimentaires.

Apprendre à rester motivé(e)

Vous travaillerez sur votre motivation et sur la façon de rester motivé(e) tout au long du processus de perte de poids. Vous apprendrez à vous concentrer sur les avantages de la perte de poids, tels que l'amélioration de la santé, de la confiance en soi et de la qualité de vie.

Apprendre à contrôler et à se libérer des émotions

Vous apprendrez à contrôler vos émotions et à éviter de manger par ennui, stress, tristesse ou autres émotions. Vous apprendrez également à vous libérer de vos émotions négatives en utilisant des techniques d'hypnose telles que la visualisation, la respiration et la relaxation.

Apprendre à reprogrammer son cerveau contre les croyances limitantes

Vous travaillerez sur la reprogrammation de vos croyances limitantes. Vous apprendrez à identifier les croyances qui vous empêchent de perdre du poids et à les remplacer par des croyances positives qui vous aident à atteindre votre objectif

Visualisation positive pour un remodelage corporel

Vous travaillerez sur la visualisation positive pour un remodelage corporel. Vous apprendrez à utiliser des techniques d'hypnose pour visualiser votre corps idéal, en vous concentrant sur les parties de votre corps que vous souhaitez remodeler. Vous pouvez imaginer votre corps comme vous le voulez, avec des proportions parfaites, des muscles toniques et une silhouette élégante.

Et vous y verrez bien d'autres choses encore

Chapitre 6 : déroulement du protocole

Au cours de ce protocole, nous allons nous rencontrer 10 fois. Chaque séance est espacée de 15 jours, soit 5 mois environ de protocole.

Lors de la première séance, nous commencerons par une visualisation positive de votre objectif, en hypnose. Nous mettrons également en place une « petite » diète de 15 jours et vous ne la ferez qu'une seule fois ! Cette diète est obligatoire car elle est très importante pour la suite.

Puis à chaque rencontre, nous progresserons dans le protocole par un débrief des 15 jours passés qui précédera la séance d'hypnose.

Chapitre 7 : comment atteindre son objectif

Pour atteindre votre objectif, il vous faudra réunir trois éléments que j'appelle « les piliers de l'atteinte d'un objectif »

Ces piliers sont :

- La décision : En effet, il vous appartient de prendre cette décision. Personne ne peut la prendre à votre place.
- La volonté : Ce n'est pas simplement vouloir quelque chose. Avoir de la volonté, c'est d'être capable d'appréhender chaque étape d'un processus qui nous permet d'atteindre un objectif.
- La Motivation : Quelle plus belle motivation nous pourrions avoir à la vue des résultats obtenus. En effet, plus nous obtenons de résultats positifs, plus notre motivation grandit.

Chapitre 8 : la stratégie gagnante

Pour atteindre n'importe quel objectif, il faut employer une stratégie au risque de courir à l'échec. Vous n'aurez même pas besoin de la déterminer puisque je l'ai fait pour vous. Voici la stratégie de la méthode MSRR, la stratégie

M.I.N.C.I.R. :

M	Comme « manger lentement »
I	Comme « Identifier clairement son objectif »
N	Comme « Nourriture saine, variée et équilibrée »
C	Comme « Conclure un engagement avec soi-même »
I	Comme « Intégrer la notion de plaisir »
R	Comme « Réussite »

Conclusion

En utilisant ces différentes techniques d'hypnose, vous pouvez vous concentrer sur votre objectif de perte de poids, réduire votre appétit, contrôler vos émotions et vous concentrer sur des choix alimentaires sains. Vous apprendrez également à vous concentrer sur vos réussites, à rester motivé(e) et à vous libérer de vos croyances limitantes.

Au fil des 10 séances, vous serez en mesure de reprogrammer votre cerveau pour vous aider à atteindre votre objectif de perte de poids. Vous apprendrez à adopter des habitudes alimentaires saines et à maintenir votre perte de poids à long terme. Avec l'hypnose, vous pouvez atteindre votre objectif de perte de poids de manière détendue et naturelle, sans avoir besoin de faire de l'exercice.

Témoignages de ceux qui réussissent



Eve
★★★★★

Dixième et dernière séance avec David, " mincir sans régime"... grâce à l'hypnose... **-18 kilos**, c'est pas rien ! à 54 ans, après moultes régimes et la pose d' un anneau gastrique. De mi avril à mi septembre, les kilos sont partis, et avec eux, les croyances limitantes...jour après jour, j'ai pris plaisir à prendre soin de moi...j'ai à présent les outils qui vont me permettre d'atteindre mon poids santé. Merci David !

Hynose13 Rognac - Mincir sans régime restrictif
06-51-22-90-46



Merry ★★★★★

J'ai testé l'hypnose pour la perte de poids : perte de poids rapide et sans trop de difficulté..

- 14kgs
merci david holmes..

Hynose13 Rognac - Mincir sans régime restrictif
06-51-22-90-46



Amélie ★★★★★

J'ai pousser les portes du cabinet le 10 juillet pour me faire accompagner pour la perte de poids, et j'ai fait ma dernière séance aujourd'hui avec un résultat de **-15kg**... Mais les efforts continue ... Merci a vous David pour m'avoir aider, je recommande bien sur a tout le monde vous pouvez y aller les yeux fermé en toute confiance .

Hynose13 Rognac - Mincir sans régime restrictif
06-51-22-90-46



Gilbert ★★★★★

J'ai perdu **21kg**. Je suis très satisfait. Non seulement j'ai atteint l'objectif que je m'étais fixé et je l'ai largement dépassé! La méthode est simple et sans difficulté.
David est a l'écoute. Merci pour votre accompagnement

Hynose13 Rognac - Mincir sans régime restrictif
06-51-22-90-46



Florence ★★★★★

David est une personne très a l'écoute
J'ai suivi son programme de perte de poids ce qui n'était pas gagné d'avance avec mon métier qui ne me permet pas de manger le midi parfois et j'ai perdu **14.5kg**
J'ai surtout en plus du très beau résultat appris beaucoup je suis une nouvelle personne face à la nourriture je sais gérer je me fais confiance
Même si j'ai fini le programme je sais que je peux l'appeler et c'est rassurant

Hynose13 Rognac - Mincir sans régime restrictif
06-51-22-90-46



Christine ★★★★★

Qui peut se vanter d'avoir perdu **15 kg** après avoir arrêté de fumer ? Mooooooooooi 😊
Merci David de m'avoir accompagné dans ces 2 programmes 😊

Hynose13 Rognac - Mincir sans régime restrictif
06-51-22-90-46

Vous pourrez retrouver l'ensemble des témoignages, et plus encore, sur ma page Facebook en tapant : Hynose 13 Rognac

Pour tout renseignement complémentaire, n'hésitez pas à me contacter :

- David au 06-51-22-90-46
- Via mon site internet : <https://hynose13.fr> , vous pourrez cliquer sur le bouton orange « Prêt(e) pour un premier contact et réserver votre appel gratuit

Merci d'être arrivé(e) jusqu'ici. On se retrouve pour en discuter !

A très bientôt et prenez soin de vous. David