
HYPNO CLINIC

afvallen door hypnose

10 x 10 ONDERZOEK, RESULTATEN EN CONCLUSIE



DOELSTELLING

HET UITGANGSPUNT WAS OM 10 MENSEN OVER EEN PERIODE VAN 10 WEKEN TE ONDERSTEUNEN MET HYPNOSE, TENEINDE HEN GEWICHT TE DOEN VERLIEZEN.

Om aan te tonen dat vermageren met hypnose perfect kan, heeft hypnoclinic 10 willekeurige mensen verteld dat ze zich konden inschrijven voor ons onderzoek. Deze personen werden niet gescreeend, ook werd er niet nagegaan in hoeverre zij ontvankelijk zijn voor hypnose. Zonder enige verdere verplichting vroegen wij hen aanwezig te zijn wanneer ze werden uitgenodigd voor de hypnose sessies (een 3-tal verdeeld over 10 à 11 weken).

Eveneens hebben wij de kandidaten ook uitgenodigd om advies te krijgen van onze voedingsconsulente *Lies De Belder* en hebben wij ze doorverwezen naar de bewegingscoaches van *Wezembergfit* om ook daar advies te krijgen met betrekking tot beweging.

We kozen ervoor om de voedingsconsulente en de bewegingscoaches mee in te schakelen, omdat gezonder eten en beweging alleen maar goed zijn voor de lijn. Uiteraard ook om de kandidaten de kans te geven vrij te kiezen voor gezondere voeding en meer beweging tijdens het onderzoek.

Het was niet de bedoeling dat ze een bepaald dieet gingen volgen, of dat ze bepaalde oefeningen deden om te vermageren.

(Let wel: zowel van de voedingsdeskundige als van de bewegingscoaches kregen de kandidaten slechts advies, ze werden niet opgevolgd, niet gewogen, enz.)

Wij maakten een tussentijdse evaluatie na een 4 tot 6 weken en een eindevaluatie na 10 weken. (10 weken = slechts 2,5 maand!)

Zie verder het relaas van onze kandidaten zelf.

EVALUATIE

FRANK CALJÉ

Na 6 weken

- Info mbt voeding: Gezonder aan het eten
- Info mbt gewicht: **7 kg** vermagerd (start volgende week bij voedingsconsulente en bewegingscoach)
- Voelt zich: Super !
- Quote: Ik wou al langere tijd minder eten en eindelijk iets aan mijn gewicht doen, echter ontbrak het mij blijkbaar steeds dat extra duwtje in de rug. Met de therapie nu, gaat het gewoon vanzelf !

Na 10 weken

- Info mbt je voeding: Voedingspatroon is gewijzigd, porties zijn duidelijk kleiner, gezondere keuzes worden gemakkelijker gemaakt
- Info mbt je gewicht: Gewicht gedaald van **106 kg** naar **95 kg**, goede hoop op een nog verdere daling.
- Voelt zich: Super!
- Info mbt je beweging: Dankzij de initiatie bij Wezenberg Fitness zelf terug begonnen met fitness.

Ik vind het 10x10 onderzoek: Geweldig initiatief, heel blij dat ik er mee aan mocht deelnemen en zo hypnose heb leren kennen. Zoals jullie weten heeft dit virus mij te pakken gekregen, en ga ik hier ook mee verder.

JOLIEN OUDKERK POOL *(Opgegeven na week 4)*

Na 4 weken

- Info mbt voeding: Geen informatie
- Info mbt je gewicht: **1,5 kg** vermagerd (nog niet gestart bij voedingsconsulente en bewegingscoach)
- Voelt zich: Ik vind het een heel aangename formule omdat het niet aanvoelt als een dieet. Ik had graag dat het wat sneller ging maar beseft ook wel dat het niet allemaal vanzelf gaat.
- Quote: Op sommige momenten zoals thuiskomen van school had ik het soms wel wat moeilijker maar als ik dan dacht aan het feit dat ik bezig was met hypnose, lukte het beter.

EVALUATIE

KATRIEN DUTS

Na 6 weken

- Info mbt voeding: Af en toe koste het wat moeite en kwamen gewoontes boven, deze worden steeds besproken en hierop werd ingespeeld, waardoor het weer makkelijker ging.
- Info mbt je gewicht: **5,5 kg** vermagerd (start op 26/11 bij de bewegingscoach, en weldra bij de voedingscoach)
- Voelt zich: Ik heb er een supergevoel bij.
- Quote: Ben zeer tevreden hieraan deel te nemen. ben onder de indruk van wat hypnose met een persoon/geest/gedachten-gang kan doen.

Na 10 weken

- Info mbt je voeding: Voor het onderzoek was ik een emo-eter. Vooral 's avonds voor TV at ik enorm veel chips en snoepgoed. Gedurende de ganse dag at ik zelden boterhammen, maar nam ik eerder een koek als maaltijd. Ik at enkel zoals het hoorde als mijn kinderen in de buurt waren. En dan waren mijn porties veel te groot. Na het onderzoek ben ik geen emo-eter meer. De chips en koeken blijven in de kast liggen. Zoetigheid smaakt me niet meer. Ik eet de maaltijden samen met mijn kinderen en tussendoor eet ik gezonde dingen. De porties die ik eet zijn veel minder dan voordien.
- Info mbt je gewicht: Mijn gewicht voor het onderzoek was ongeveer **70 kg** Mijn gewicht na het onderzoek is **60 kg**
- Ik voel me: Veel energiever, blijer met het gewichtsverlies, meer voldaan, content,...
- Info mbt je beweging: Voor het onderzoek deed ik niets van beweging. Na het onderzoek ga ik opnieuw spinnen en fitnessen. Het geeft een voldaan gevoel en geeft me energie.

Ik vind het 10x10 onderzoek: Een enorme positieve ervaring en een 'echte' aanrader voor iedereen die gewicht wil verliezen.

EVALUATIE

MAX HALPERN

Na 4 weken

Info mbt voeding: Heb mijn voeding al goed verbeterd, suiker verminderd met 90%, minder eten en niet meer snoepen na avondmaaltijd.

Info mbt je gewicht: **3,1 kg** vermagerd

Info mbt je beweging: Een tiental dagen geleden een nieuw programma opgesteld met de bewegingscoach: 2 tot 4 keer per week anderhalf uur trainen.

Voelt zich: Uitermate goed !

Quote: Ik moet voor mijn eigen ego wel zeggen dat ik een inspanning heb moeten doen, maar het valt allemaal héél goed mee !

Na 10 weken

Info mbt je voeding: Ik heb altijd goed gegeten, daarmee bedoel ik dat ik nooit een junkfood eter ben geweest, maar toch zijn er verschillende zaken veranderd, minder grote hoeveelheden eten, mijn eigen lunchpakket maken voor lunch op het werk (dit heb ik nooit of nimmer in heel mijn leven gedaan), sinds de eerste hypnose heb ik geen één cola of andere soda gedronken, geen suikerklontjes meer in warme dranken, ik ben zelfs gestopt met cafeïne en theïne te drinken. Ik hou mij niet in om bijvoorbeeld soms een pasta carbonara of andere rijke maaltijden te eten, maar nogmaals zijn de kwantiteiten normaal. Ik eet wel veel meer fruit in plaats van te snoepen.

Info mbt je beweging: Ik heb altijd periodes gehad van wel naar de sportzaal te gaan voor een periode en dan niet meer, dan weer wel enz. Deze keer heb ik mij een regel opgelegd, minimum 2 keer per week en maximum 4 keer per week en dit functioneert heel goed, ik doe cardio een half uurtje en dan kracht. Het groot verschil is dat ik een programma heb en elke maand ongeveer maak ik een afspraak met een coach om een nieuwe programma te organiseren zodat ik evolueer en dit werkt goed.

Info mbt je gewicht: Ik ben begonnen op **100,5 kg** en ik weeg vandaag **91,6 kg**.

Ik voel me: Heel goed, mijn energie niveau is sinds het stoppen met suiker heel wat verbetert, ik kan nog wat details geven indien nodig, maar in't kort voel ik mij uitstekend en heel gemotiveerd om verder dan mijn eerst genoemd target te gaan, dus uitstekend!

Ik vind het 10x10 onderzoek: Ik ben heel dankbaar dat ik hier aan heb mogen meedoen, dit heeft mij zoveel bijgebracht, veel meer dan enkel kgotjes verliezen. Ik moet Yonas nog opbellen om nog een afspraak te maken aangaande een hypnose sessie, maar ook ben ik geïnteresseerd in de opleidingen. Dank u !

EVALUATIE

ERIK DE VISCH

Na 6 weken

- Info mbt voeding: De omschakeling naar 3 kleine maaltijden lukt mij best en niet meer warm eten op de middag om mijn werk lukt zonder moeite !
- Info mbt gewicht: 2 kg vermagerd (nog geen contact met voedings of bewegingscoach, ik ga wel 2 maal per week zwemmen.)
- Voelt zich: Best goed !
- Quote: De eerste week was voor mij een complete verrassing, ik verloor meer dan **2 kg**. Maar kwam terug tot op mijn oude gewicht in de volgende 2 weken nu gaat het langzamer maar ik verlies gewicht !

Na 10 weken

- Info mbt je voeding: Ik eet nu 3 maal per dag en maak bewuste keuzes in verband met calorieën en suikers, een voorbeeld cola is vervangen door bruiswater. Ik neem meer tijd voor mijn maaltijden en tracht deze op het zelfde dagelijkse tijdstip te doen. Vroeger at ik 's morgens niet, ik at 's middags warm op mijn werk, veel te grote porties en veel te snel en 's avonds at ik tussen 18.00h en 22.00h nog meestal iets warm, frietjes of kebab of chinees en snoepte dan nog aan chips en zoute nootjes.
- Info mbt je beweging: Aan beweging is er bij mij eigenlijk niets veranderd ik zwem 2 maal in de week nog net als voor het onderzoek
- Info mbt je gewicht: Mijn gewicht bij aanvang op 22oktober 2015 was **103,7 kg** mijn huidig gewicht is **94,9 kg**
- Ik voel me: Fitter dan voor het onderzoek en gemotiveerd om verder te doen

Ik vind het 10x10 onderzoek: Het heeft mij er toe aangezet om te doen wat ik al lang opzij schoof en eigenlijk wel wist dat ik dit moest doen om af te vallen. Ik kan zeggen dat ik dit nu kan waarmaken zonder extreme moeite. Het verbaast mij ook hoe makkelijk ik keuzes kan maken in verband met voeding totaal anders dan vroeger. Ik weet niet hoe maar dit heeft mij geholpen om een nieuwe weg in te slaan in mijn leven.

AGNES GIELIS

Na 3 weken

Agnes heeft na drie weken, en na **3,5 kg** te vermageren afgehaakt. Dit omwille van familiale omstandigheden.

EVALUATIE

ANNIK FRANSEN

Na 6 weken

- Info mbt voeding: Ik voel me super en goed en sterk om nee te zeggen tegen alle zoete lekkernijen !
- Info mbt gewicht: **3,2 kg** vermagerd
- Info mbt beweging: Enkele cardio oefeningen en a.s. vrijdag beginnen we met toestellen, thuis loop ik 3x in de week 8 km. (op het gemakske, we doen er een klein uur over)
- Voelt zich: Super gemotiveerd !
- Quote: Kan niet zeggen dat het me niets doet al die lekkernijen, maar we doen ons best met altijd jullie tips in m'n achterhoofd.

Na 10 weken

- Info mbt voeding: Wat mijn voeding betreft vind ik van mezelf dat ik super gezond eet. Voor het 10x10 programma deed ik dit ook al wel maar dan zaten er van die dagelijkse snoepbuien tussen die ik nu wel redelijk goed onder controle heb! Ik probeer zo gezond mogelijk te koken zonder vetten in de pan en zeer veel groenten te eten! Heb voor mijn Kerst de boeken van Pascale Naessens gekregen en probeer daar veel receptjes van nu. Dus in men onderbewuste heb ik toch meer controle gekregen over men dagelijkse porties en tussendoortjes.
- Info mbt gewicht: Ben juist op weegschaal gaan staan en weeg nu **85,8 kg**. Denk dat ik thuis gestart ben op **91,2 kg**. (Dus we vliegen er weer tegenaan vol goede moed).
- Info mbt beweging: Beweging gaat super! We deden al wel wat aan sport voor het onderzoek maar sinds de start hebben we een hele goede basis gelegd die we tot nu toe al elke week hebben volgehouden. 3 x 10km per week. Was tot op vandaag niet meer op de weegschaal gaan staan want tijdens de feestdagen vliegen de kgotjes er altijd bij mij dus wou er niks van weten en we zouden wel zien na die dagen door mij terug te herpakken. Ik ben een hele moeilijke afvaller, ook in het verleden onder begeleiding van een diëtiste ging dit heel langzaam, ook al deed ik alles perfect en woog ik alles tot de gram af. Ik heb een heel traag metabolisme volgens de diëtiste. Vandaar ik dit programma zo goed vind omdat je niks moet afwegen, alles mag eten maar met mate en dan toch afvallen.
- Ik voel me: Super in men vel, ook door dat sporten! Zou het de max vinden moest ik tegen de zomer nog 10 extra kgotjes verliezen.

Ik vind het 10x10 onderzoek: Het programma heeft me geholpen te streven naar een gezonde levenswijze met gezonde tussendoortjes.

EVALUATIE**PIETER JEURSEN****Na 5 weken**

- Info mbt voeding: Ik eet onbewust veel trager, zoals jullie aangaven in de documentatie: het bestek neerleggen tijdens het kauwen, en al ! De porties zijn kleiner geworden, en tweemaal nemen is niet aan de orde ! Er is een stemmetje dat me weerhoudt om een chipje te eten bij vrienden. Ik drink maar twee kopjes koffie per dag. (volgende week contact met voedingsconsulente)
- Info mbt gewicht: **4 kg** vermagerd
- Info mbt beweging: maandag 23/11 eerste intake bij bewegingscoach, en vanaf Ik ga nog meer sporten, naast fietsen van/naar werk, ga ik ook nog meer lopen. Wel last van m'n buikomvang: dus kijk ook uit om terug in m'n oude lichaam te bevinden van weleer !
- Voelt zich: Ik ben zeer opgetogen, ik ervaar een positieve vibe over de hele lijn, meer energie en ik kan niet wachten om terug in m'n oude kleren te lopen !
- Quote: Ik ben nog steeds positief, het gaf wel even een goed gevoel om terug onder de "100" te staan. Deze week terug onze sessie: ik kijk er al naar uit !

Na 10 weken

- Info mbt je voeding: Ik voorzie momenteel een goed ontbijt, neem er ook de tijd voor (vroeger was dat niet altijd het geval). verder zijn de avondmaaltijden nog kleiner geworden. tussendoor eet ik wel een stuk fruit of yoghurtje 3 - 4 ltr water/ dag. weinig koffie (max 4 tassen/dag).
- Info mbt je beweging: Qua beweging is dat hetzelfde gebleven, veel fietsen (van/ naar/ op het werk) en trainen voor marathon (lopen). dit is zowat dagelijkse kost. nadien lukt het me wel om me niet "vol te proppen" met iets voor na de sport. ook niet direct behoefte aan.
- Info mbt je gewicht: Bij de start **107 kg** en nu **100 kg**
- Ik voel me: Goed in mijn vel!

Ik vind het 10x10 onderzoek: zeker de moeite waard om je (on)bewuster te laten omgaan met eten, voeding in het algemeen. Gemakkelijker "neen" kunnen zeggen. maar ook bewust durven zeggen: "ik eet dit op en daar houdt het bij op", (wat dat ook moge zijn dan). Dankbaar voor de steun, en tips van de voedingsdeskundige! merci !!

EVALUATIE

GALA JAKOVLJEVIC

Na 5 weken

- Info mbt voeding: Geen informatie
- Info mbt gewicht: **3,5 kg** vermagerd
- Info mbt beweging: Nog geen contact met de voedings of bewegingscoach
- Voelt zich: Door de hypnose voel ik meer de kracht om gezonder te leven en door te zetten.
- Quote: Het blijft wel moeilijk om gewicht te verliezen maar ik denk met de hulp van de bewegingscoach en voedingsconsulente dat dit beter zal gaan en zo meer effect hebben.

Na 10 weken

- Info mbt je voeding: Ik eet gezonder gedurende de week maar in het weekend durf ik zeker wel nog te snoepen dus dat zou ik in de toekomst ook willen verminderen. Vooral nu tijdens de examens was het ontzettend moeilijk om elke dag gezond te eten maar ik eet al veel minder en mijn porties zijn veel kleiner dan toen ik begon aan het onderzoek dus ik merk wel dat er zaken veranderd zijn.
- Info mbt je beweging: Ik train nu elke week met een personal coach. Ik heb toen ik bezig was met het 10x10 onderzoek gemerkt dat beweging ontzettend belangrijk is. Aangezien het op deze manier super motiverend is, heb ik besloten om nog een aantal maanden verder te gaan met deze coach.
- Info mbt je gewicht: Toen ik begon woog ik **93 kg** en momenteel weeg ik **88 kg**.
- Ik voel me: Veel beter maar nog niet hoe ik me zou willen voelen aangezien ik mijn streefgewicht nog niet gehaald heb. Het onderzoek heeft me wel de kracht gegeven om echt te beseffen dat er dingen moesten veranderen dus ik ben wel opgelucht dat ik gemerkt heb dat het zo niet verder kon.

Ik vind het 10x10 onderzoek: Een super ervaring! Het heeft me echt geholpen. In het begin had ik schrik dat het niet zou helpen omdat ik nog geen ervaring had met hypnose, maar ik zou het nu zeker iedereen aanraden!

EVALUATIE

ELLYS CORYN

Na 4 weken

- Info mbt voeding: Ik heb nog geen contact gehad met de voedingsconsulente maar ik eet heel gezond. Natuurlijk heb ik zoals elke gezonde mens mijn zwakke momenten maar sinds de start van het programma zijn mijn porties veel kleiner waardoor ik op de zwakke momenten gemakkelijker kan stoppen.
- Info mbt gewicht: **5,5 kg** afgevallen. Nog niet echt spectaculair maar ik ben op andere gebieden enorm vooruit gegaan.
- Voelt zich: Ik voel mij vandaag enorm gemotiveerd! Ik heb op zoveel gebieden vooruitgang geboekt. Dit is veel meer dan alleen maar afvallen. Er zijn moeilijke momenten geweest waarop ik wilde opgeven maar dan dacht ik aan hoe ver ik al gekomen ben en hoe ver ik nog wil geraken. Ook door de hulp en pep-talks van Yonas ben ik nog gemotiveerder om dit programma tot een goed einde brengen en daarna verder te zetten op een positieve manier.
- Quote: Ik voel mij vandaag enorm gemotiveerd! Ik heb op zoveel gebieden vooruitgang geboekt. Dit is veel meer dan alleen maar afvallen. Ja, ik heb mezelf toch wel geregeld moeten oppeppen. Maar echt heel diep heb ik niet gezeten. Om af te vallen moet ik minder (maar wel) moeite doen maar het meeste is vanzelfsprekend. De enige manier van "moeite" die ik heb moeten doen was op tijd op de afspraken komen omdat ik nog geen rijbewijs heb.

Na 10 weken

- Info mbt voeding: Ik eet veel minder dan voor het onderzoek. Mijn focus ligt niet meer op eten. Het is een bijzaak geworden en daar ben ik heel blij om. Ik merk wel dat wanneer ik honger heb, het moeilijker is om me aan die kleinere porties te houden. Ik eet ook geen rood vlees meer en "beperk" me tot vis en kip. Ook probeer ik 's avonds geen koolhydraten meer te eten.
- Info mbt je gewicht: Ik ben in totaal nu **6 kg** kwijt. Maar ik ben op weg naar meer. Ik zit nu in het juiste ritme en ik merk dat ik me heel goed voel. Het gewicht verliezen volgt nog, dat weet ik zeker.
- Info mbt je beweging: Ik ben terug beginnen lopen en daar voel ik me heel goed bij. In drukkere periodes vind ik het wel moeilijk om mezelf te motiveren maar vanaf dat ik dan bezig ben voel ik me terug beter. Het is een soort van gratis therapie voor mij. Ik dans ook nog 2u per week en ga met de fiets naar school.
- Ik voel me: Heel goed!! Ik ben heel blij dat ik van jullie deze kans gekregen heb. Ik ben op zoveel gebieden sterker geworden. Ik voel dat ik sterk in mijn schoenen sta en ik werk elke dag aan mijn toekomst. Stap per stap kom ik dichterbij mijn doelen en daar voel ik me super goed bij. Mijn focus ligt op de juiste dingen.

Ik vind het 10x10 onderzoek: Een super kans om mezelf beter te leren kennen en te weten te komen tot wat mijn lichaam in staat is. Daarmee bedoel ik ook mentaal.

EVALUATIE

MARC ZANDMER

Na 5 weken

- Info mbt voeding: Geen informatie
- Info mbt gewicht: Tot nu toe ben ik **2,7 kg** afgevallen
- Info mbt beweging: Ik doe aan beweging bij de wezenberg fitness, maar nog geen contact gehad met een coach !
- Voelt zich: Ik voel mij heel goed in het programma. Het gaat vlot !
- Quote: Het kost mij geen moeite tijdens de week, maar tijdens het weekend is het veel ingewikkelder om op mijn gewicht te blijven, en het programma op te volgen.

Na 10 weken

- Info mbt voeding: Mijn eetgewoontes zijn totaal veranderd. Ik at veel door elkaar en op onregelmatige uren. Nu controleer ik het veel gemakkelijker, doordat ik het audio bandje elke morgen (of toch bijna) beluister. na mijn ontbijt om 7u30 eet ik niet meer tot 13u. Af en toe grijp ik naar een koffiekoek of een kopje Royco soep. Bij lunch time eet ik een soep met rijstwafels of een salade schotel. En dit is bijna een ritueel van elke dag! S `avonds heb ik meer problemen, omdat ik laat thuis kom (en alleen ben) niet meer trek heb om nog aan te koken. Doch eet ik verse gekookte groenten met mager vlees. Maar het vult mij niet, met als gevolg dat ik nadien trek heb in zoetigheid en dit meestal rond 23u. het is moeilijk op dat ogenblik om mij weer te houden.
- Info mbt gewicht: Bij de start had ik een gewicht van **87 kg** denk ik. Nu ben ik op dit moment aan **84,2 kg**. daar gaat het ook met up en downs. Het laagste dat ik geraakt ben, was **82,2 kg**, dat was kort na de opstarting van jullie sessie. Ik ben bijna elk weekend weg en dat maakt het niet simpel om op mijn voedingspatroon te letten.
- Info mbt beweging: Voor de aanvang van de sessies, deed ik al aan sport. Het is ook zo dat ik bij jullie terecht gekomen ben. Het is met up en down dat ik aan beweging doe. Ik zou veel meer moeten doen, maar de afstand en bereikbaarheid laten het afweten. Toch blijf ik in beweging, want op mijn werk moet ik veel op en neer lopen.
- Ik voel me: Wel goed bij dit alles, ook al is het niet altijd even gemakkelijk om door te duwen, met de eetgewoontes. Ik weeg mij elke week 1x, en blijf toch opletten op mijn gewicht. Mijn streef gewicht in mijn hoofd is 80-81 kg. Ik moet en zal er voor vechten om dat te bereiken !

Ik vind het 10x10 onderzoek: Het onderzoek is top, al van dag 1 voor mij! Dit is veruit het beste sinds ik al zoveel uitgeprobeerd had. Ik moet niet meer opletten wat ik wel en niet mag kopen, en eten. ik moet het niet afwegen, en opletten op zoveel calorieën die je wel of niet mag eten per dag! Dit (hypnose) is zoveel simpeler. Als het aan mij lag, zou ik zeker nog verschillende keren willen langskomen !

CONCLUSIE

MET DANK AAN DE KANDIDATEN DIE ZICH HEBBEN AANGEMELD OM DEEL TE NEMEN, EN DIE TELKENS DE UPDATES MET VEEL ZORG HEBBEN INGEVULD EN DOORGESTUURD NAAR HYPNO CLINIC!

We moeten er rekening mee houden, dat de kandidaten zich inschreven, zonder dat ze op dat moment plannen hadden om te willen starten met een dieet of een andere manier van afvallen.

Ze werden hiervoor gevraagd door Hypno Clinic en mits zij al langer vechten tegen overgewicht, schreven ze zich in.

Wat wij hebben kunnen leren uit dit onderzoek, is dat 'de eigen wil' van de kandidaten belangrijk is.

De hypnose ondersteunt om je te doen afvallen en geeft je de extra kracht die er nodig is om vol te houden en vooral de juiste keuzes te maken als het aankomt op voeding, snoep en ongezonde gewoontes.

Bij meerdere kandidaten merken we dat ze niet alleen gewicht verliezen, maar zich gewoon beter in hun vel gaan voelen, en het leven met meer optimisme, kracht en energie beleven.

Wat we eveneens lezen is dat hypnose er blijkbaar voor zorgt, dat het niet echt moeite kost om dingen niet te eten, of om de keuze te maken voor andere, gezondere dingen.

Ook zien we dat iedereen in het onderzoek zich beter voelt, meer energie schijnt te hebben en zich vooral goed in z'n vel voelt.

De kandidaten geven aan dat ze vooral verder gaan op de ingeslagen weg, gezond en bewust eten en het gewicht op peil houden.

Voor meer informatie: **www.hypnoclinic.be**

