



Før hypnosen, får Torsten Nielsen fra Esteria en snak med Kristine Holst for at få afdækket, på hvilke punkter, han skal hjælpe med fx at ændre gamle vaner. Denne samtale tog 40 minutter.

Trang til søde sager blev behandlet med hypnose

Overvægtig ung kvinde var til hypnose hos Torsten Nielsen fra Esteria i Haslev, for at få gang i sit vægttab igen. Kontakten blev formidlet af det nye netværk for overvægtige, BMI Brikken. I denne artikel kan man bl.a. læse om selve hypnosen.

HASLEV Kristine Holst, 27 år, vejede i oktober 2011 hele 162 kg. Hun besluttede sig for at ville tabe sig, og har siden fået fedmeoperationen Gastric Bypass. Siden beslutningen og operationen har hun tabt 40 kg, men de sidste fire måneder har vægten stået stille.

Som en brik i spillet for at få vægten til at gå nedad igen, fik Kristine den 18. januar hypnose hos Torsten Nielsen fra ESTERIA i Haslev.

Hun fik kontakt til Torsten gennem BMI Brikken, et nystartet netværk for nuværende og tidli-

gere overvægtige, hvortil hun havde skrevet en mail med et "Råb om hjælp".

HYPNOSEN Før hypnosen havde Torsten Nielsen og Kristine en samtale, hvor det blev afdækket på hvilke punkter, hun ønskede hjælp til fx at ændre gamle vaner.

– Jeg ønsker at få fjernet min trang og lyst til det usunde - særligt chokolade og chips, lød det fra Kristine, der videre fortalte, at hun vil erstatte det usunde med agurk, gulerødder og frugt, samt sukkerfri tyggegummi. Da Torsten spørger ind til hendes idealvægt,

svarer hun 85-90 kilo inden for de næste to år, mens første delmål er under 100 kilo inden udgangen af 2013.

Kristine læner sig tilbage i den sorte læderstol, og er nu klar til hypnose. Torsten beder hende om at trække vejret dybt, slappe af i alle dele af kroppen. Du er FULDSTÆNDIG AFSLAPPET, lyder det gentagne gange. Det varer heller ikke længe før Kristine er helt afslappet.

Under hypnosen tager Torsten Kristine med ned til en strand. Hun skal 10 trin ned af en bred trappe for at komme ned til stran-

den, og for hvert trin, hun tager, kommer hun længere og længere ned - og dermed i hypnose.

På et tidspunkt under hypnosen beder Torsten Kristine om at fortælle, hvad vægten står på i udgangen af 2013. Uden tøven siger Kristine: 97 kilo. Og da hun bliver spurgt om hvad vægten står på, når hun vejer sig i juni 2014, svarer hun: 86 kilo - altså inden for den vægt, som hun før hypnosen havde som idealvægt. Derfor siger Torsten: – Hvis du ønsker at veje mindre end 86 kilo, så nik. Kristine nikker. Torsten spørger herefter: Hvad siger

vægten, hvis du fx. vejer dig den 23. december 2014? 80,5 lyder det øjeblikkeligt fra Kristine.

Herefter arbejder Torsten med Kristines motivation for at nå idealvægten - ja, faktisk ned til de 80,5 kilo - bl.a. i forhold til glæden ved at nå målet, motivation for mere motion og til at erstatte de gamle vaner med usundt slik til nye og sunde vaner. Da Torsten gør hende opmærksom på, at HVIS hun smager et stykke slik, så vil det smage grimt, vrænger hun på næsen. Han spørger om det smager godt - og hun ryster på hovedet.

1-2-3.... Det tager ikke langt tid for at gå de 10 trappetrin op - og på 10 er Kristine vågen. Der er gået 40 minutter. Kristine føler sig træt, men hun er glad.

På spørgsmålet om hvad det var for en grim smag, som evt. slikindtag vil give, svarer Kristine: – Lever, føj!

Kristine Holst vil løbende fortælle om project "Alle brikker i spil - kampen om overvægten", bl.a. med videoblog på mbimbrikken.dk, hvor man også kan læse meget mere om det nye netværk for nuværende og tidligere overvægtige.

BMI BRIKKEN For det nystartede BMI Brikken, var Kristines case perfekt for at sætte alle brikker i spil i kampen mod overvægten - for ALLE brikker skal i spil for at opnå et varigt vægttab. Bl.a. har Kristine gennem BMI Brikken haft: "Omsorg - at støtte hinanden i TYKT & TYNDT", bl.a. med faste aftaler om kontrol af vægt, "Omprogrammering" i form af hold-



træning som zumba, boksning og mave/ryg træning i et træningshus, og hjælp til at holde styr på kalorieindtag, proteiner osv. via MADLOG.

ESTERIA Man kan læse mere om Torsten Nielsen på esteria.dk. Torsten gør det både i hypnose, clairvoyance, og husrensninger, og holder til på Skuderløsevej ved Haslev.



VI ♥ DEJ **GuldBageren**

Jernbanegade 52 · 4690 Haslev · 5631 2354
www.guldbageren.dk



UDSALGET