

Ihre Diät kann Ihre Laune beeinflussen



**Macht
Ihre Diät
Sie
verrückt?**

Dies ist keine Einbildung. Kohlenhydrate zu reduzieren kann Ärger und Spannungen erhöhen.

Unrealistische Ziele zu setzen können weiter zu solchen Symptomen führen, denn es werden sich Hungerzeiten mit heftigem Verlangen abwechseln und dies führt zu Niederlags-Gefühlen und ist erwiesenermassen verschwendete Zeit. Es lässt Sie sich hoffnungslos, erfolglos und besiegt fühlen.

Im Gegenzug dazu braucht es Kohlenhydrate um Serotonin zu produzieren, ein Neurotransmitter im Gehirn, der Laune, Gefühle und Schlaf reguliert.

Weiter ergeben realistische Ziele ein gutes Gefühl. Weil sie natürliche Schwankungen im Gewicht ohne weiteres zulassen.

Machen Sie es sich so leicht wie möglich, Erfolge auf einer regulären Basis zu erreichen. Der Bonus des Fokussierens auf erfolgreich ausgeführten Zielsetzungen baut Vertrauen auf. Untersuchungen zeigen, je besser Sie ans Gewicht verlieren glauben, desto besser funktioniert es.

Britische Studien zeigen, dass Menschen, die Gewicht verlieren wollen, ohne soziale und psycho-

logische Unterstützung, einen höheren Stress-Hormon-Level haben, als Leute die begleitet sind. Ein Fehlen von Führung und Empathie ist wahrscheinlich verantwortlich dafür.

Seit 30 Jahren kümmert sich die Firma Figurella um all diese Belange, mit der Hilfe der erfahrenen langjährigen Mitarbeiterinnen erreichen Sie Ihre Ziele besser. Zudem gibt die perfekte Kombination von Bewegungen, und Sauerstoff-Therapie sogar die Möglichkeit, die Abnahme-Ziele schriftlich zu garantieren.

Lassen Sie sich nicht länger von Ihrem Gewicht tyrannisieren, tun Sie etwas dagegen.

Das feminine Ambiente bei Figurella tut das ÜBRIGE.

Figurella

*Basel, Dufourstrasse 5
Tel. 061 271 82 88/89
Aarau, Laurenzenvorstadt 85,
Tel. 062 823 08 07
Baden, Weite Gasse 14,
Tel. 056 221 38 21
www.figurella.ch*