

Perdre du poids par l'hypnose

Pour perdre du poids, il faut apprendre à modifier ses habitudes alimentaires. Et l'hypnose peut vous aider à changer de comportement ! Pour cela, vous devez recourir à un médecin hypnothérapeute et ayant reçu une formation à l'hypnose médicale… Ce n'est donc pas à proprement parler un régime mais plutôt une méthode qui peut permettre de perdre du poids.

Les avantages

Chez les personnes réceptives à l'hypnose, les chances de réussite augmentent de manière significative et la perte de poids peut s'avérer rapide.

Les inconvénients

Le risque majeur de cette méthode c'est de tomber sur un charlatan. De plus tous les sujets ne sont pas réceptifs à cette méthode. Enfin, le prix des séances d'hypnose peut paraître cher à certains.