



# MENTAL-FASTEN

## DER WEG ZUM WOHLFÜHLGEWICHT BEGINNT IM GEHIRN

Es ist bekannt, dass Fasten den Menschen verändert. Mental-Fasten ist eine Art, sich zu entkonditionieren und den Panzer der bequemen Gewohnheiten, der so wunderbaren Halt gibt, abzulegen. Durch Mental-Fasten ist es möglich, schnell, effektiv und nachhaltig synaptische Faktoren, die zu einem Gewichtsproblem geführt haben, zu löschen und durch neue, gesundheits- und zukunftsorientierte Gedanken eine Realitätsveränderung in Form des Wohlfühlgewichts herbeizuführen.

Vielen Menschen geht es ähnlich. Die Kilos werden immer mehr, und die zahlreichen Diäten machen keinen Spaß und funktionieren nicht. Gründe, warum Menschen nicht in der Lage sind, abzunehmen, sind oft negative, blockierende Denkmuster, zu viel Stress, ungelöste Konflikte und emotionale Traumata. Der Schlüssel zu Gesundheit und Wohlfühlgewicht liegt in unserem Gehirn in Form unserer Synapsen. Unser Gehirn reagiert reflexartig, wenn wir es nicht bedienen können. Synapsen bilden oder verstärken sich bei allem, was wir über die Sinne aufnehmen, und bei allem, was wir denken und tun. Sie entstehen durch die Kraft unserer Überzeugungen, Gedanken, Handlungen, Glaubensüberzeugungen und Assoziationen. Unsere Handlungen werden zu sogenannten Selbstläufern. In unserem Gehirn werden bestimmte Dateien in bestimmten Gehirnregionen gespeichert. Die Synapsen sind die Verbindung zu den Dateien und können mit den Zugriffspfaden auf dem Computer verglichen werden. Wenn ich auf meinem Computersystem eine Datei lösche, ohne die dazugehörigen Zugriffspfade zu löschen, können diese Dateien wieder rekonstruiert werden. Wenn ich ein Muster oder eine Gewohnheit verändern will oder ganz los-

lassen möchte, reicht es nicht, nur das Programm zu löschen, es müssen auch die dazugehörigen Zugriffspfade gelöscht werden. Unser Gehirn kann sich ein Leben lang verändern. Im Bezug auf das Wohlfühlgewicht spielt es keine Rolle, ob die Gewichtsprobleme groß oder klein sind, ob sie relativ neu sind oder uns schon seit Jahrzehnten begleiten.

Durch Mental-Fasten erkennen Sie die versteckten Ursachen Ihres Übergewichts und erfahren, wie Sie Ihr Wohlfühlgewicht erreichen und halten können. Ein individueller Plan begleitet Sie durch Ihre Mental-Fasten-Zeit. Dieses Programm ist jedoch kein Ersatz für eine schulmedizinische Therapie, sondern versteht sich als Ergänzung bzw. Prophylaxe. Befreien Sie sich von überflüssigen Kilos, Frust und negativen Erlebnissen.

### **Kontakt und Informationen:**

Human-Concept Business & Health  
Salinenstr. 1 | 83435 Bad Reichenhall

### **Termine nach Vereinbarung:**

Tel.: +49 171 4262656

info@human-concept.net | www.human-concept.net

