

# HIPNOSIS Y SALUD

## Las 7 Reglas de Oro para el éxito de la Banda Gástrica de Hipnosis.

Durante el programa de banda gástrica con hipnosis, es importante que se lleven a cabo una serie de modificaciones o mejoras en los hábitos que ayuden a incrementar exponencialmente el éxito en la pérdida de peso.

Estas mejoras son las que denomino las 7 Reglas de Oro, las cuales son parte importante del proceso.

Antes de la primera sesión, te pido un compromiso verbal de seguir las reglas de oro, que te ayudaran a conseguir objetivos más rápidamente. Además, no solo pretendo ayudar a que pierdas peso, sino que lo mantengas así, una vez conseguido tu objetivo, por lo que será importante que hagas una serie de ajustes más saludables en tus hábitos de comida.



Y estos ajustes o reglas de oro con los que quiero que te comprometas son:

### **1-Comer despacio y poner atención a lo que se come.**

La comida se mastica entre 15 y 20 veces por cada bocado (más veces si se come carne), y hasta que no se trague por completo toda la comida, no se realizará el siguiente mordisco. Comer lentamente y poniendo los cubiertos a descansar de vez en cuando. Si se come con la mano algún sandwich, se puede dejar el sandwich sobre el plato, reposando.

Sobre todo al principio del programa, evitarás distracciones cuando se coma (por ejemplo, se evita ver la televisión, leer, jugar con el móvil,...), porque estas actividades hacen que distraigas la atención de la comida, y por lo tanto no te des cuenta cuando estas saciado y tu estómago está lleno.

# HIPNOSIS Y SALUD

## **2- Comer cuando se tiene hambre físico.**

Generalmente hablando, la diferencia entre el hambre físico y el hambre emocional, es que el hambre físico va apareciendo poco a poco en nuestro estómago, y lo notamos físicamente con una sensación, a veces incómoda.

El hambre emocional es aquél que ocurre espontáneamente sin haberlo pensado y normalmente responde a una necesidad de cubrir el aburrimiento, como forma de recompensa después de un día de trabajo, como forma de cubrir un momento de tristeza, de tomar un descanso...y muchas otras excusas que te llevan a ir a por comida, sin realmente ser necesitarlo, y responde más a una necesidad emocional, que a una necesidad física.

La situación ideal es comer cuando se descubre el hambre físico, y para ello se necesita prestar atención a lo que se come y a las necesidades de nuestro estómago.

## **Regla 3- Comer de todo pero no comerse todo.**

Si ya has hecho dietas, sabrás que las dietas tienen el problema de que al centrarse todo el tiempo en evitar ciertas comidas, hace que tengas que pensar más en la comida. En muchas ocasiones las dietas pueden ayudar a perder peso, sin embargo, si no se cambian los hábitos alimenticios, es muy probable que se vuelva a recuperar el peso perdido.

Con este programa de banda gástrica, podrás comer de todo, siempre y cuando reconozcas que existe hambre físico y por tanto es el momento de comer.

Consigues ser más consciente sobre la rapidez con la que se llena tu estómago, idealmente solo son necesarias 3 pequeñas comidas al día; desayuno, comida y cena.

Si reconoces hambre físico entre cualquiera de estas tres comidas, puedes comer de nuevo, aunque siempre es recomendable comer algo más saludable como una pieza de fruta, por ejemplo. Así que, recuerda que no existe una dieta estricta en este programa, sino la reducción de las porciones que se ingieren.

Y te recuerdo que a pesar de poder comer de todo, es necesario escuchar a tu estómago y dejar de comer en cuanto te sientes lleno.

## **Regla 4: Para de comer cuando estés satisfecho (saciado o lleno) o cuando sientas que ya no tienes hambre.**

A medida que comemos más despacio, los nervios del estómago serán más sensibles a la sensación de saciedad. Por lo tanto, en cuanto estés satisfecho con la comida ingerida, dejarás de comer, se pondrá la comida de vuelta a la nevera, se le dará a un amigo para que se la lleve, o se tirará a la basura. Cada vez que ingieres más comida que la que tu cuerpo necesita, estas utilizando tu cuerpo como un cubo de basura para echar los desperdicios. Deja de poner basura en tu cuerpo, que se convierte en grasa.

# HIPNOSIS Y SALUD

**Regla 5: Bebe entre 1.5 y 3 litros de agua al día (dependiendo si se pierde más líquido o menos).**

A medida que vas perdiendo peso, necesitas eliminar las toxinas sobrantes a través de la orina y el sudor, esas toxinas van a ir desapareciendo de tu cuerpo. El agua actúa de purificador, y te invito a que siempre lleves contigo una botella de agua, ya sea en el bolso, en el coche, en el trabajo, en casa....

**Regla 6: Hacer ejercicio al menos 20 ó 30 minutos al día como mínimo.**

Parece que esta regla tiene mucha lógica, pero mucha gente necesita que se le recuerde que necesitan hacer ejercicio para incrementar los resultados del programa. Te ayudare y motivare a que retomes alguna actividad deportiva o física con la que disfrutes, ya que a medida que el cuerpo pierde grasa, necesita que los músculos se fortalezcan, para evitar debilidad muscular.

**Regla 7: Escuchar los CDs o audios:**

La duración de las sesiones de hipnosis suelen ser de una hora, y quizás la primera sesión suele ser algo más larga. Es necesario que fortalezcas las sugerencias dadas durante la sesión a través del audio que grabaremos. Normalmente, el audio suele ser el de la sesión primera de instalación de la banda gástrica. Este audio es recomendable escucharlo todos los días a la misma hora por los siguientes 28 días.