

02. JANUAR 2017

ABNEHMEN MIT DEUTSCHLANDS BEKANNTESTEM HYPNOSECOACH

Das neue Buch des
SPIEGEL-Bestsellerautors

Psychologisch fundierte und
anwendbare Techniken

Für Abnehmwillige gibt es immer neue Wunderdiäten und komplizierte Ernährungskonzepte – leider ist der Erfolg hier oft nur kurzfristig, die alten Gewohnheiten sind hartnäckig, und so droht bald der Jo-Jo-Effekt. Doch wer sein Gewicht dauerhaft reduzieren will, muss mental dazu bereit sein, denn in Wirklichkeit hält unsere Psyche hartnäckig an den Fettreserven fest. Jan Becker zeigt, welche Denkmuster uns davon abhalten, gesünder zu leben, und wie wir mithilfe der Selbsthypnose unser Gehirn umprogrammieren können. Mit seinem fundierten Programm gelingt es, Blockaden zu überwinden, nachhaltig abzunehmen und sein Wunschgewicht dauerhaft zu halten – und das ganz ohne Frust und strenge Selbstbeschränkung.



**JAN BECKER | DU KANNST SCHLANK
SEIN, WENN DU WILLST**

Mit Selbsthypnose zum Wunschgewicht
ca. 256 Seiten

Klappenbroschur mit gestalteten Innenklappen

€ 14,99 (D) | € 15,50 (A)

ISBN 978-3-492-06060-8 [WG 1933]



JAN BECKER ist ausgebildeter Hypnosetrainer und arbeitet als Coach für Persönlichkeiten und Institutionen aus Wirtschaft, Sport und Politik. Auf der Bühne beeindruckt »der sanfte Schädelchirurg« (Süddeutsche Zeitung) seit über zehn Jahren sein Publikum. Sein Buch »Du kannst schaffen, was du willst« steht seit über einem halben Jahr auf der SPIEGEL-Bestsellerliste. Mit seiner Abnehm-Hypnose begeisterte er bereits Millionen Radiohörer auf Antenne Bayern, FFH, rs2 und Antenne Niedersachsen.