

Quotidiano.net

il Resto del Carlino LA NAZIONE IL GIORNO **ESPORT**

ESTATE, TEMPO DI DIETE

"A ME GLI OCCHI... E MANGIA DI MENO"
TUTTI PAZZI PER LA DIETA IPNOTICA

Il 62% degli italiani si è detto disposto a provare questa nuova tecnica di dimagrimento, attraverso la quale si può dimagrire consolidando la propria forza di volontà e rinunciando quindi ad alimentarsi in maniera non controllata



Roma, 15 giugno 2009 - **Con l'ipnosi dinamica tenere alla larga** i chili di troppo non è poi così difficile e gli italiani ne sono convinti. Il 62% degli italiani ha infatti indicato che quest'estate sarebbe disposto a seguire una dieta ipnotica, ricorrendo ad una tecnica attraverso la quale si può dimagrire consolidando la propria forza di volontà e rinunciando quindi ad alimentarsi in maniera non controllata. Dall'indagine promossa dall'Accademia Internazionale Stefano Benemeglio delle Discipline Analogiche (www.accademianalogica.com), che ha riguardato 1.000 persone di entrambi i sessi, di età compresa tra i 18 e i 64 anni, intervistate a Roma, Milano,

Torino, Napoli e Firenze, risulta che ad essere maggiormente attratti dalla dieta ipnotica sono le donne di Milano (74% delle preferenze) e gli uomini di Roma (72% delle preferenze).

Ma come funziona sull'organismo l'ipnosi dinamica? «Molte persone dopo avere mangiato prendono atto di non riuscire a controllarsi, generando insoddisfazione perchè solo apparentemente gratificate dal mangiare - spiega Stefano Benemeglio, ideatore di questa tecnica - Il successo dell'ipnosi dinamica riscontra un numero crescente di consensi proprio perchè riesce a consolidare la forza di volontà nei momenti in cui il cibo diventa un modo per dare sfogo alle frustrazioni e non per soddisfare le necessità dell'organismo, riuscendo ad attenuare la voglia di cibi grassi e facendo prediligere gli alimenti più sani».

fonte agi