

Luglio 07 >interiors > style > wellness >  
>tech >ecology >gusto > cose di culto >



Prova costume

# SÌ ALL'IPNOSI CONTRO QUEI CHILI DI TROPPO

Il 62 per cento degli italiani proverebbe questo metodo per riuscire a dimagrire

>>  
**Marta Casadei**  
Milano

**A**ltre si riprende coscienza. E si affronta il mondo con una nuova consapevolezza di sé che permette di sostituire una fetta di tiramisù con una mela. Senza dover mettere il lucchetto al frigorifero e senza troppe sofferenze. In gergo si chiama dieta dell'ipnosi e, tra le strategie anti chili di troppo, è quella che ha radunato il maggior numero di accoliti nel minor tempo. Anche in Italia.

Un recente sondaggio promosso dall'Accademia Internazionale «Stefano Benemeaglio» delle discipline analogiche evidenzia come il 62% degli italiani sarebbe disposto a seguire una dieta ipnotica per per dimagrire in vista dell'estate. Non è solo il gentil sesso, solitamente più attento alla faticosa "prova costume", ad aver dimostrato forte interesse per questo metodo: dalla ricerca - che ha riguardato 1.000 persone di entrambi i sessi, di età compresa tra i 18 e i 64 anni, - risulta che ad essere maggiormente attratti dalla «dieta ipnotica» sono le donne

**Non solo donne**  
Tanti gli uomini  
allettati dall'ipnosi  
per dimagrire:  
a Roma sono il 72 %

di Milano (74% delle preferenze) e gli uomini di Roma (72% delle preferenze).

In realtà non si tratta di una dieta vera e propria. Non ci sono rigide tabelle di marcia (culinarie, s'intende) da seguire giorno per giorno. E non si possono perdere i fantomatici sette chili in sette giorni. La perdita di peso è la conseguenza di un percorso di presa coscienza di se stessi che è possibile intraprendere grazie all'ipnosi dinamica. I punti cardine della terapia? In primo luogo l'ipnosi aiuta a sviluppare una nuova immagine di sé, punto di partenza per un'accettazione della propria figura; in secondo luogo stimola il soggetto a rilassarsi e a combattere lo stress, una delle cause più diffuse di cattiva alimentazione. Ovviamente, l'ipnosi da sola non basta, sebbene agisca direttamente sulla forza di volontà del singolo. Le sedute vanno accompagnate da un'allenamento fisico: un po' di ginnastica, insomma, fa sempre bene al fisico. Tra i volti noti che si sono affidati a questo metodo il dimagrimento - progressivo, quindi non immediato, ma a lungo termine - molte star hollywoodiane alle prese con la bilancia: Courtney Love si è affidata al guru britannico Paul Mckenna, mentre Lily Allen ha perso ben quattro taglie con l'aiuto di Susan Hepburn. Una terapeuta d'oro: ogni seduta costa circa 300mila sterline. <<



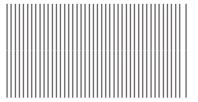
**Sorridere alla bilancia**  
Il segreto per una dieta corretta senza troppi stress è sviluppare una nuova immagine di sé  
**Esercizio fisico**  
Va abbinato alla terapia di ipnosi, è davvero indispensabile per bruciare le calorie in eccesso e tonificare i muscoli.

## Le celebrities

Ecco i terapisti da capogiro e le star con problemi di peso

**1 Love**  
l'ex leader delle Hole l'anno scorso si è rivolta al guru inglese dell'ipnosi Paul Mckenna. Sul suo sito, tra i tanti libri, è in vendita "Posso farti diventare magro". Per tentare di perdere peso con 10 pound.

**2 Allen**  
la cantante britannica ha perso quattro taglie proprio con l'ipnosi, seguita da Susan Hepburn. Per ridurre il girovita lei propone sia un libro sia un DVD. Le sue sedute? Si aggirano sulle 300mila £



STEFANO  
BENEMEGLIO  
IPNOLOGO

Alla base  
ci deve  
essere  
la volontà

È un metodo al quale si possono sottoporre tutti quelli che vogliono dimagrire o cambiare tipologia di alimentazione. L'importante, così come avviene per i tabagisti che vogliono togliersi il vizio della sigaretta, è che alla base ci sia una grande volontà. L'ipnosi aiuta a far emergere una motivazione che è già insita nel soggetto. Spesso si ha la volontà logica e razionale per compiere un atto come, ad esempio, evitare di mangiare certi cibi per dimagrire. Ma questo non basta. Ci vuole la motivazione: una vera e propria forza energetica che fa riferimento all'aspetto emozionale. Ci sono persone che riescono a trovare la propria motivazione in una sola seduta; per la maggior parte ci vuole un percorso fatto di tre incontri nei quali si rieduca il paziente a una corretta alimentazione, ma mai in maniera coercitiva. Si cerca di orientare la persona verso i cosiddetti cibi buoni, quelli che piacciono e fanno bene.