



TÄNK

**alöm alla
tråkiga
bant-
nings-
menyer**

**och sätt ett band i
bandspelaren i stället!
Lars-Eric Uneståhls
bantningsband lär dig
att slappna av och att
se dig si älv som en
smal person. Och det
dina tankar vill -- det
ordnar din kropp av
sig själv .**



vara att sluta röka, eller att gå ner i vikt. Lars-Erics mentala träning fungerar lika bra i alla fallen.

- Det var i mitten av 70-talet som jag förstod att mental träning fungerar, när man vill gå ner i vikt. En kvinna kontaktade mig och berättade att hon gått ner 25 kilo på nio månader genom att använda det band med mental träning som egentligen var gjort för idrottsmän.

VARFÖR VILL DU VAGA MINDRE?

Lars-Eric Uneståhl har utvecklat den tekniken till det band, "Tänk dig smal", som du nu kan använda för att gå ner i vikt.

- Det handlar om att komma fram till sin målvikt. Den vikt som man inte bara vill uppnå, utan också behålla, säger Lars-Eric.

- Men själva önskevikten är egentligen bara ett delmål i ett större sammanhang, själva livet. Därför är det bra att redan när man börjar bantningsprogrammet fundera över varför önskevikten är viktig. Det kanske är för att förebygga sjukdomar, för att få ett större självförtroende, eller för att få förbättrade sociala kontakter.

- Tänker man till, så upptäcker de flesta att bantningen inte är ett mål, utan ett medel. Det övergripande målet kanske i stället är att fungera bra i livet och må bättre. För vissa kan en viktminskning vara en väg att komma dit.

Fördelen med Lars-Erics bantningsmetod är att det inte känns som om du avstår från något, det känns istället som om du tillför något annat. Inte mat, men en större inre styrka och en

~ ~ ~ Har du tröttnat på att banta? Händer samma sak om och om igen; du lyckas hålla den stränga dieten och gå ner i vikt - för att sedan raskt lägga på dig alla tråkiga överviktskilo igen?

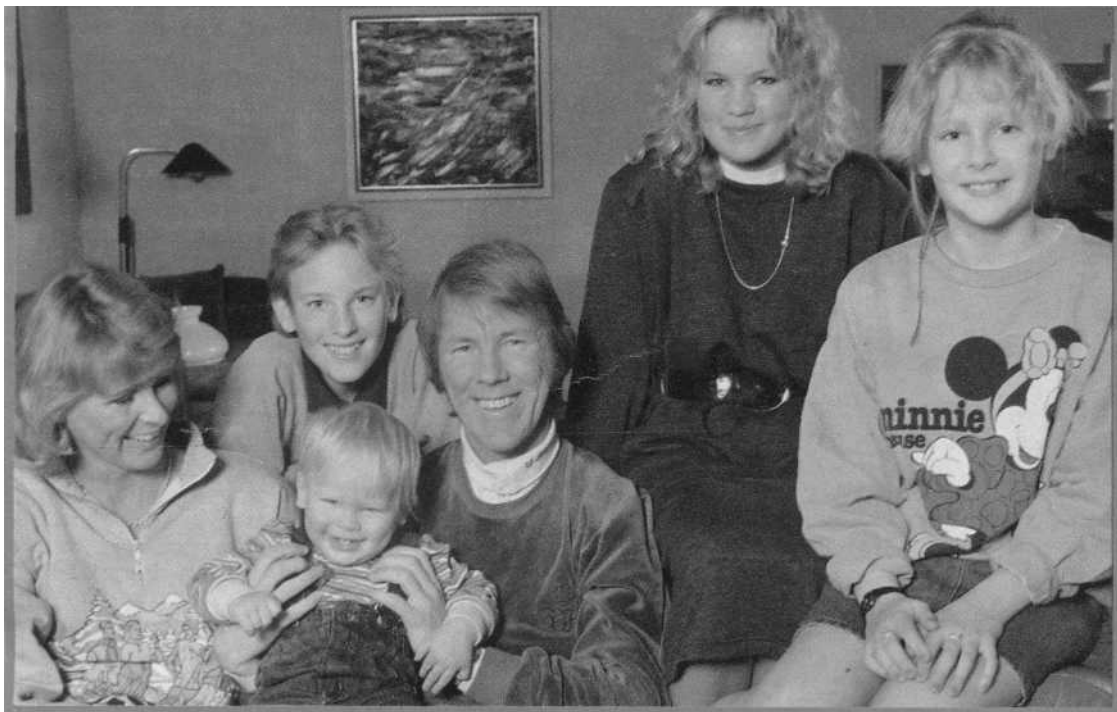
För dig - och för alla andra som vill gå ned i vikt - har Lars-Eric Uneståhl skapat sitt bantningsband "Tänk dig smal".

Han är fil doktor och universitetslektor, och den som lärt både toppidrottsmän och "vanliga" människor att med tankarnas kraft förändra sina liv.

För en idrottssman är guldmedaljen viktig, för en annan kan det

DIG SMAL

du kan förändra hela ditt liv



Allt är möjligt! Ta chansen! Det är Lars-Eric Uneståhls positiva livsfilosofi, som smittar av sig på hans glada familj: sambon Eva och barnen Carita, Ylva, Mikael och lille Max.

övertygelse om att det är både roligt och lätt att gå ner i vikt.

AVSLAPPNING OCH MALBILDER

Bantningsbandet är uppdelat i en avslappningsdel och en del där du lär dig att verkligen tänka på dig själv som en smal person.

- Att börja med att lära sig avslappning har två syften, säger Lars-Eric. Dels är avslappning i sig bra. Du lär dig att spara din energi till det som är viktigt, i stället för att rusa runt och slösa

bort den på oviktiga saker. Dels leder avslappning till ett sinnes-tillstånd där vi lättare kan programmera in förändringar i hjärnan.

Och det förändrade sinnestillståndet är nödvändigt för steg två i bantningsbandet, de positiva målbilderna.

- Det är viktigt att tänka framåt, säger Lars-Eric. Hur vill jag se ut om tre månader, om ett halvår, om ett år? Slut ögonen och skapa en bild av dig själv som en smal person. Låt den bilden sitta på en filmduk inne i ditt huvud.

För att verkligen få in den här bilden av sitt nya smala jag i hjärnan, föreslår Lars-Eric att man gör ett kontrakt med sig själv.

SKRIV BANTNINGS-KONTRAKT

- Skriv till exempel så här på ett papper: "Jag är en smal kvinna som har uppnått min målvikt på 60 kg." Sedan klistrar du ett porträtt av dig själv på samma papper och skriver din namnteckning. Detta papper, ditt kontrakt, hänger du sen på väggen i ditt

sovrum. Det förstärker då din bild av dig själv som en framtida smal kvinna. De konkreta målbilderna hjälper dig att varje dag ta till medel att uppnå målvikten, som att till exempel motionera mer.

Om du tycker att det är svårt att tänka dig själv som en smal person, kanske du har någon bild från den tid när du vägde mindre. Eller tänk dig en känd, eller okänd smal person, och sätt i tanken ditt eget huvud på den kroppen.

NJUT AV BRA MAT

Med Lars-Erics bantningsteknik blir det inte svårt att låta bli mat som gör dig tjock. Du njuter i stället så mycket mer och så intensivt av den mat som är bra för dig, att du hellre väljer den. Det blir inget tvång och ingen plikt att gå ner i vikt, det går nästan automatiskt när du har en bild av ditt nya smala jag i huvudet.

Den positiva "hjärntvätten" gör också att du kan behålla din målvikt för gott. Du följer inte något program med dag 1, dag 2 osv. Du har i stället gått igenom en mental träning som stärker dig för resten av livet.

- För många blir den dag de uppnår målvikten avstampet till ett nytt liv, säger Lars-Eric Uneståhl. De har lärt sig tekniken med positiva tankar och självbilder, och hittar nya delar av livet där samma teknik går att använda. Och livet blir så mycket roligare!

Vill du lära dig mer om Lars-Eric Uneståhls unika bantningsmetod? Då kan du beställa kursen "Tänk dig smal" på kassett. Beställningskupong finns på sidan 71.