

A Acupuntura ajuda você a reduzir o peso

A Acupuntura ajuda a emagrecer porque reduz a ansiedade e a retenção de líquido no organismo.

Apetite: para perder peso, é essencial controlar a vontade de comer. Os pontos de Acupuntura localizados na orelha tratam justamente desse problema, regulando o apetite.

Ansiedade: a agitação sem causa aparente será controlada. Você não sentirá mais aqueles impulsos de abrir a geladeira e devorar tudo, conseguindo manter uma dieta equilibrada.

Intestino: se esse órgão funciona com perfeição, o corpo não fica inchado. O tratamento fará a energia do corpo circular de maneira correta, para não reter líquido nem fezes.

Sono: dormir bem (cerca de oito horas por noite) significa ter dias melhores, com menos ansiedade e exaustão.

Está comprovado que o estresse e a ansiedade podem contribuir para o ganho de peso, pois desenvolvem compulsões e compensações que interferem na escolha racional dos alimentos.

Explicando de maneira simples, isso significa que a tensão e as angústias do dia a dia fazem com que você muitas vezes busque conforto em comidas que trazem prazer (calóricas).

A Acupuntura ajuda na medida que melhora o estado emocional e o humor. Isso pode inibir compulsões alimentares e evitar que você sabote frequentemente a dieta.

Com acompanhamento nutricional, acupuntura e atividade física seu processo de emagrecimento se torna mais rápido e eficiente, pois não se tornará um efeito sanfona, mas sim um emagrecimento consistente.