

# Wilt U vermageren ? Acupunctuur helpt U daarbij...

Vooreerst geven wij graag mee dat acupunctuur geen “wondermiddel” is om te vermageren. Maar acupunctuur is effectief om het vermageringsproces gemakkelijker te maken. Niettegenstaande moet de patiënt zijn levensstijl willen aanpassen.



## Wat doet acupunctuur dan wel ?

De behandeling bestaat uit 2 delen. Het eerste deel bestaat erin om het lichaam te gaan ondersteunen in zijn functies om het vermageringsproces te gaan stimuleren. Er worden een 9-tal punten over heel het lichaam aangeprikt om :

- de lichaamsenergie te stimuleren.
- het zenuwstelsel te kalmeren.
- stimuleren van de maag & darmen.
- verbeteren doorbloeding.
- verwijderen afvalstoffen door lymfesysteem te bevorderen.

Een tweede deel bestaat uit stimulatie van bepaalde punten in het oor. Dit om het metabolisme te gaan versterken en de drang naar suiker te onderdrukken.

## Het behandelingsplan :

Het aantal behandelingen hangt af van de doelstelling van de patiënt. Iemand die *veel overgewicht* heeft moet de eerste week alle dagen komen, de tweede week om de dag en vanaf de derde week 2x / week. Voor de *gemiddelde patiënt* die tussen de 6 en 8 kg wil verliezen, wordt 2x / week behandeld totdat de patiënt op het juiste gewicht zit om dan nog enkele keren om de 2 weken te stimuleren.

Gemiddeld verlies je 3.0 kg / maand en 8 à 10 kg / 3 maand.



## **Wat naast de behandelingen ?**

Om het programma optimaal te maken wordt ook een voedingscorrectie meegegeven. Dit is geen dieet, maar een correctie van voedingsstoffen die je lichaam wel of moeilijker kan verwerken en dus beter te mijden vallen.

Daarbij wordt ook aangeraden om 2 à 3x / week een ½ uurtje aan beweging te doen. Dit kan sporten zijn, maar recreatief fietsen of wandelen kunnen dit ook invullen.