

# newsfoòd.com

Puoi ritrovare quest'articolo alla pagina: <http://www.newsfood.com/q/b13bb636/i/>

Per dimagrire il 62% degli italiani sceglierebbe l'ipnosi dinamica

## Estate 2009, é boom per la «dieta ipnotica»

Maggiormente attratti sono le donne di Milano (74%) e gli uomini di Roma (72%)

© AJCOMUNICAZIONE.it - 15/06/2009



Con l'estate ormai alle porte anche quest'anno è momento di bilanci per l'italiano che si guarda allo specchio e scopre che l'inverno gli ha lasciato qualche chilo in più. Un sondaggio promosso dall'Accademia Internazionale «Stefano Benemeglio» delle Discipline Analogiche rivela le preferenze estive degli italiani che quest'anno —tra le diverse tipologie di dieta— si dichiarano maggiormente attratti dalla «dieta ipnotica», per dimagrire sì ma senza rinunce.

«In realtà non si tratta di una tipologia di dieta ma di una tecnica —quella dell'ipnosi dinamica— con la quale si può dimagrire perché si riesce ad affrontare meglio la dieta, di qualunque tipo essa sia, senza quella sensazione di frustrazione e di privazione che usualmente caratterizza le diete» puntualizza Stefano Benemeglio, noto psicologo e ricercatore, autore di numerosi studi sul comportamento umano già a partire dagli Anni Sessanta.

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](http://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).

Perché l'ipnosi dinamica riscontra questo successo come tecnica per dimagrire? «Molte persone dopo avere mangiato prendono atto di non riuscire a controllarsi, generando insoddisfazione perché solo apparentemente gratificate dal mangiare. Il successo dell'ipnosi dinamica riscontra un numero crescente di consensi proprio perché 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» risponde Stefano Benemeglio, ideatore dell'«ipnosi dinamica» ([www.ipnosibenemeglio.com](http://www.ipnosibenemeglio.com)), che il prossimo 19 giugno sarà relatore del convegno «I Segreti dell'Inconscio» che si terrà a Roma presso la Libreria Bibli in via dei Fienaroli 28 (info 800 91.01.79).

©2009 Editrice Taro - P.IVA 01873460065 - 15100 Alessandria [Contatti] [Credits]