

## Brug kinesiologi til at få kontrol over din vægt

Af Peder Pedersen

© Kinesiologiforeningen Touch for Health og forfatteren

Vægten er et stort problem for et stigende antal mennesker. Men nu er der hjælp at hente med kinesiologi i form af teknikker som er målrettet til mennesker som ønsker at gå ned i vægt.

Teknikkerne blev præsenteret af Wayne Topping på et kursus i Vejle i påsken. Kurset var en god blanding af teoretisk stof og øvelser af de afbalanceringsmetoder som er specielt udviklede til de mennesker, som gerne vil tabe sig.

Som sædvanligt for Wayne Topping var det teoretiske stof bundet op på mange forskere udenfor kinesiologiens rækker.

Af de mange metoder vil jeg fremhæve en. Næmlig hvordan man kan bruge vand i forbindelse med vægttab: Drik nogle store glas vand lidt før måltiderne og du vil føle dig mæt tidligere end ellers. Derfor vil du spise mindre.

Vand er helt central når man skal tabe sig, ikke kun som fyldstof i maven før vi spiser, men også fordi vi behøver meget vand når vi forbrænder det overskydende fedt, som vi gerne vil af med. Desuden er vandet vigtig for at kunne udskille de affaldsstoffer, som vi også har oplagret i de ekstra kilo. Drikker man rigtig meget vand, skal man selvfølgelig huske at få tilstrækkelig med mineraler og salt.