

**Alt om slanking og figurforming i den nye, fargerike og flotte Bailineboken.**

# **BAILINE: FOKUS PÅ FIGUREN**

Permanent vekt- og figurkontroll for kvinner - fra innerst til ytterst

Det skandinaviske systemet for mentaltrening,

kostholdsveiledning og fysisk aktivitet

Les den nye Bailineboken og få figuren under kontroll. Du får boken i nærmeste bokhandel til kr. 348,-. NB. Boken er inkludert i prisen når du melder deg på et Bailinekurs. Ring nærmeste Bailinesalong, grønt telefonnummer: 815 21 777.

Jo før du ringer, jo fortere får du resultater.

**Har du planer om et nytt og friskere liv i en ny og mer velformet kropp, men utsetter det stadig – til i morgen?** Ønsker du å gå ned i vekt, eller ned en til to størrelser i klær? Har du slappe muskler rundt midjen? Har du hofter eller lår som ikke engang streng diett hjelper på?

Hos Bailine kan du få hjelp til å få frem den figuren du ønsker deg, eller til å beholde den vakre figuren du har.

## **Figurforming staves B-a-i-l-i-n-e.**

De fleste mennesker forbinder slanking med vekttap, mens det like gjerne kan bety reduksjon av kroppsmål i centimeter.

Har du ikke vektproblemer, kan Bailine gi deg strammere muskler som former figuren.

Du vil få en spennende overraskelse når du kommer til prøvetimen.

## **Behandling i eget kabinett – fordi vi alle er forskjellige.**

Vi kan ikke sterkt nok understreke at figurproblemer kan være et personlig problem. Mange føler seg ukomfortable med sin overvekt. Dette har Bailine tatt konsekvensen av. Derfor tilbyr vi behandling i eget kabinett.

Kvinner driver Bailine, og vi behandler bare kvinner. Det er flere grunner til dette. Det første er at systemet er designet for kvinner.

Det er et faktum at det fremdeles er flest kvinner som lager hverdagsmaten i familien. Boken gir råd, veiledning og tips om det daglige kostholdet. Bailineboken kan dermed gi ringvirkninger for hele familien. Effekten av Bailine øker dermed mange ganger, indirekte.

## **Hva skjer når klienten kommer til Bailinesalongen?**

Når du kommer til prøvetimen blir du tatt imot av en terapeut. Du kommer inn i ditt eget, private kabinett. Terapeuten snakker med deg om dine mål og ønsker. Deretter kler du av deg til undertøyet og blir veid og målt. Det er nødvendig for å kunne gi deg en så riktig figuranalyse som mulig.

Etter veiing og måling er det tid for å prøve elektrotrening. Du legger deg på en seng, terapeuten fester elektrodene til kroppen din og starter programmet. Hun står sammen med deg til alle elektrodene er aktivert og sjekker at alt fungerer som det skal. Du får en CD som du skal høre på. Den forteller mer om hva Bailine kan tilby deg og litt om hva du kan forvente av Bailine i tiden fremover.

### **Bailine gir undervisning i kosthold, fysisk trening – med og uten apparater og spennende nytt om stresskontroll og mentalmeditasjon.**

Når du kommer tilbake på den første ordinære timen, vil du få et program som er spesialtilpasset deg og din figurtype.

Terapeuten lager din figuranalyse på datamaskinen. Den viser blant annet vekt, centimetermål og fettprosent, og forteller hva du kan oppnå og hvor lang tid det vil ta. På den måten vil du kunne ta stilling til hvor mange ganger du vil besøke Bailine, samt få en oversikt over hva det kommer til å koste.

### **I boken får du vite hvordan du kan fastsette idealmålene dine.**

La deg aldri ikke lure av ordet «normalvekt». Du kan ha helseskadelig fett på kroppen, selv om vekten er normal ifølge tabellene. Vekten sier nemlig ikke alt om hvor fet du er. En konstant kroppsvekt kan skjule tiltakende fedme etter hvert som årene går.

Hvis du er godt over ungdomstiden, og din vekt ikke har økt noe i løpet av de siste ti årene, er sjansen nesten 9 mot 10 for at du har erstattet flere kilo muskler med samme vekt i fett.

Folk flest har overdrevet vektens betydning. Det saken egentlig gjelder, er om vi har for mye fett i kroppen. Men det er selvfølgelig enkelt bare å veie en person og gå ut fra at de kiloene vedkommende veier mer enn idealvekten, må være for mye fett! Dette er bare ikke tilfelle for profesjonelle idrettskvinnens vedkommende. Hos dem består overvekten av muskler.

### **Les om Bailinemetoden for mentaltrening, lær deg avslapping, stressreduksjon og hvordan du motiverer deg positivt.**

Mentaltrening brukes i dag innenfor idretten for å oppnå bedre prestasjoner, innenfor medisinen for å bli friskere, i undervisning for å lære raskere, i forretninger for å nå mål mer effektivt, i arbeidet med ledelse av andre og individuelt for større harmoni og for å få kontroll over uheldige vaner.

### **Boken viser hvordan all slanking starter inne i ditt eget hode.**

Du får vite hvordan du skaper et bilde i tankene dine, hvor du ser deg selv som sunnere, mer aktiv, friskere og slankere. Det er dette mentale bildet som motiverer deg til å virkeliggjøre din nye livsstil. Det mentale bildet av ditt nye jeg vil virke som en sterk impuls og en spore for alle dine evner til å virkeliggjøre dette bildet.

Ved å sette deg konkrete mål blir du i stand til å styre livet ditt, i motsetning til å la det bli styrt av krefter utenfor din egen, bevisste kontroll.

### **Les om Bailinemetoden for kostholdsveiledning og finn det kostholdet som passer for ditt personlige stoffskifte.**

For eksempel: Gamle sannheter og nye tanker innenfor vekt- og figurkontroll

Gammel sannhet: Hvis du er for fet, har du spist for mye. Du har ikke nok viljestyrke og har ikke prøvd hardt nok, ellers ville du vært tynn.

Nye tanker: Årsakene til overvekt er sjelden at man spiser for mye. Selv tvangsføring over lengre tid gir for de fleste bare noen få kilo fettøkning og fører sjelden til alvorlig overvekt.

Gammel sannhet: Du må sulte deg for å lykkes.

Nye tanker: Sult starter bare kroppens sultforsvar og fører til ukontrollert spising.

Gammel sannhet: Alle kalorier er likeverdige. En kilo fet biff påvirker deg presis på samme måte som en kilo grønnsaker.

Nye tanker: Den typen mat som passer for din personlige forbrenning, kan være mye viktigere enn energiinnholdet.

### **Ja, kostholdet ditt er en personlig sak.**

Hva du spiser eller ikke, er utslagsgivende for hvordan du ser ut og føler deg. Det finnes ikke noe entydig sunt eller usunt ved de fleste matvarer. Det som spiller størst rolle, er hvor godt en bestemt matvare eller et kostholdsopplegg kan tilfredsstille ditt unike, genetisk nedarvede stoffskifte.

Vi tar alle for gitt at mennesker er helt forskjellige på det ytre plan med hensyn til hårfarge, hudfarge, ansiktstrekk, høyde, vekt, kroppsbygning og så videre. Men likevel er mange av oss blinde for det biologiske mangfoldet som finnes innvendig. To individer kan ikke ha samme fingeravtrykk, to snøfnugg er ikke like. På samme måte er det en uendelig variasjon mennesker imellom.

Forskjellene fører til at det blant ulike mennesker finnes stor variasjon i behovet for mat og næringsstoffer. Et kosthold eller en ernæring som fungerer bra for én person, virker kanskje nøytralt på person nummer to, mens det forverrer helsen for en tredje.

En mer presis måte å beskrive det samme prinsippet på: All mat og ethvert næringsstoff kan ha høyst ulike biokjemiske virkninger på forskjellige mennesker. Dette begrepet er kjernen i Bailines fargenyanserte hovedtyper for stoffskiftet.

### **I boken kan du lese om Bailines fem ukers testplaner.**

For å oppnå og beholde en slank og sunn kropp er det viktig å finne ut hvor på fargeskalaen du befinner deg. På fem uker kan du teste deg selv for å finne ut hvordan ditt personlige kosthold bør settes sammen.

### **Les om Bailinemetoden for fysisk aktivitet og finn den formen for fysisk aktivitet som passer for deg.**

Forskningsrapport etter forskningsrapport slår fast at trening er en viktig faktor både for vektkontroll og bedre helse.

De slår fast at: ”Mennesker som trener regelmessig, forteller at de føler seg bedre og har mer å gi”. De som trener regelmessig mister overflødig fett, samtidig som musklene øker i styrke og fleksibilitet. Mange opplever også psykologiske fordeler som økt selvfølelse, større selvtillit, mindre angst og mildere depresjoner enn de eventuelt ville hatt uten trening.

Rapporten fra helsedepartementet sier videre: ”Regelmessig trening bedrer effektiviteten i hjertet og øker mengden oksygen kroppen kan transportere over et gitt tidsrom. I forhold til utrente mennesker har de som trener nesten halvparten så stor risiko for å utvikle hjerte- og karsykdommer, og også mindre risiko for plutselig dødsfall.”

### **Skjønnhetslinjen viser den perfekte figur**

Den som har perfekt figur, avslører dette med en skjønnhetslinje. Den går ned på forsiden av brystet og magen. På ryggen kan du se at linjen går langs ryggraden.

Det er riktig kroppsholdning, i tillegg til riktig vekt og fysisk form, som bringer frem denne skjønnhetslinjen. Hvis musklene dine er løse og slappe kan du ikke se den.

Etter hvert som kroppen formes og holdningen bedres, blir skjønnhetslinjen synlig. Dette kommer av at musklene i hver halvpart av kroppen øker i størrelse og trekker seg sammen mot kroppens midtlinje. Resultatet blir den perfekte figur for deg.

### **Les i Bilineboken om hvordan du lager din egen hemmelige dagbok og hvorfor det å føre mat- og aktivitetsdagbok er kjennetegn på suksess.**

Når en ser på alder, aktivitetsnivå, startvekt og andre variabler viser det seg at det viktigste for å lykkes er å føre skriftlig kontroll med hva man spiser og drikker.

Forskning viser at de som fører kontroll med hva de spiser, vanligvis taper vekt selv om de bevisst ikke spiser mindre. Tilsvarende undersøkelser viser at de som holder fast ved treningsprogrammet sitt er dem som fører kontroll med hva de gjør.

### **Les i Bilineboken om hvordan du fastsett vanene dine i dag.**

For å legge om spisevanene dine og aktivitetsmønsteret må du fastsette hvordan vanene er i dag. Du kan ikke planlegge en omlegging før du har en klar oversikt. Jo mer detaljert du gjør notater, desto lettere vil det bli for deg å finne ut hvilke problemer du har med å kontrollere deg selv.

Først og fremst må du notere ned mengden og typen mat og drikke du tar inn. Etter en tid vil du av notatene kunne se hvilke forandringer du bør gjøre. Skriver du ned det du spiser, vil du lære mer om matvanene, og ved å bruke næringsmiddeltabeller vil du finne ut hva maten inneholder av næringsstoffer.

Du kan dessuten føre kontroll med tidspunktene du spiser. Kanskje vil du lettere kontrollere matinntaket om du forandrer på spisetidene? Kjennskap til hvor du spiser kan også gi en løsning for å få kontroll over matinntaket. De fleste spiser i mange forskjellige situasjoner: Når de ser på TV, når de jobber, på kontoret, i sengen og andre steder. Kanskje kan det være en idé for deg å spise bare i ett bestemt rom og på ett bestemt sted i rommet? På den måten får du kontroll over de automatiske programmerte signaler som får deg til å spise og drikke på grunn av ytre påvirkninger – ikke fordi du egentlig er sulten.

### **Næringsmiddeltabell**

I boken finner du en omfattende næringsmiddeltabell som bl.a. omfatter en praktisk glykemisk index og oppdatert lister over de ulike matvarens virkning på de ulike blodtyper.