

# Alcohol, snoepen, roken gestopt in 25 minuten

## Duurzame gewichtsbeheersing betaalt zich terug

Voor veel bedrijven is rokend personeel een flinke kostenpost. Een hoger ziekteverzuim en regelmatige afwezigheid van de werkvloer veroorzaken een verlies dat tot vele duizenden euro's per persoon per jaar kan oplopen. Minder bekend is dat ook overmatig alcoholgebruik en overgewicht tot soortgelijke gevolgen kan leiden. Volgens cijfers van TNO is bijna de helft van de Nederlanders te zwaar. Dat betekent ook dat veel personeel ongezond leeft. Maar één op de tien bedrijven werkt aan het voorkomen van overgewicht.

Heb je een matig overgewicht, dan is er een grotere kans op ziekenhuisopname voor bijvoorbeeld hart- en vaatziekten: tot 35% bij mannen met ernstig overgewicht en zo'n 30% bij vrouwen met ernstig overgewicht. Je spieren en botten hebben veel meer te verduren en is er meer kans op kortademigheid of andere kwalen. Doe je er niets aan, dan ben je zo een pond tot een kilo per jaar zwaarder.

## Manieren om op gewicht te blijven of te komen

Gelukkig is er veel wat je zelf kunt doen. Wandelen in de pauze, een fietsenplan, vaker de trap nemen en gezondere pro-

ducten in kantine of snoepautomaat. Voldoende beweging in je vrije tijd, voldoende groenten en fruit eten en voldoende water drinken. Water reinigt en zorgt voor een vollere maag zodat de hongerprikkel vermindert. Als je wilt stoppen met roken en niet aan wilt komen zijn er naast hierboven genoemde punten nog een paar simpele tips.

## Met de AOT ontwenningmethode wordt het een stuk makkelijker

Het AOT Instituut geeft individuele behandelingen op basis van natuurlijke energie. De behoefte aan alcohol – gegiste suiker immers, dus ook een dikmaker- of suiker wordt binnen 25 minuten stopgezet. AOT staat voor Algehele Ontwenningstherapie. U kunt er ook terecht voor stoppen met roken of nagelbijten. De methode kent een bijzonder hoog slagingspercentage van 80% gemeten een jaar na de behandeling. Dat is zo'n 3 keer hoger dan gebruikelijk. Er komen geen naalden, diëten, huiswerk, training, medicijnen, apparaten, hypnose of laser aan te pas. De energievelden van de verschillende organen worden gereinigd en uitgebalanceerd. Ook emotioneel, hormonaal en mentaal wordt hierdoor een herstel bevorderd. Naast deze al ruim 25 jaar bestaande behandeling wordt er gezondheidsvoorlichting gegeven. U krijgt



Sander Quack, behandelaar/ontwenningsexpert

een kort introductiegesprek voor de behandeling en een aantal tips en adviezen voor na de behandeling. De lichamelijke, mentale of emotionele behoefte aan snoep, teveel en ongezond eten, alcohol of roken wordt stilgezet. Dat is wat het AOT Instituut voor u kan doen. De weg naar verandering begint bij uw beslissing. De AOT methode, ook door artsen aanbevolen, zorgt ervoor dat u zich er aan kan houden.

## Is één behandeling voldoende?

Ja, bij rokers en suikerverslaafden is dit meestal voldoende. Alcoholgebruikers krijgen standaard tot drie nabehandelin-

gen om terugval te voorkomen. Iedere particuliere of zakelijke klant heeft een jaar recht op gratis advies en ondersteuning of indien gewenst één of meer versterkende behandelingen of herbehandelingen.

## Speciale bedrijfsarrangementen, ook particulieren zijn welkom

Wanneer de methode wordt toegepast binnen een gezin, vriendenkring, vereniging of bedrijf, is gebleken dat het gezamenlijk kiezen voor een nieuwe levensstijl de motivatie nog verder versterkt en de onderlinge sfeer verbetert. Voor bedrijven zijn er daarom ook arrangementen vanaf 5 personen. De behandelaars zijn lid van de beroepsorganisatie BATC. Hierdoor is bij veel ziektekostenverzekeraars een vergoeding mogelijk. Bel daarvoor het Instituut. Behandelingen vinden plaats in o.a. Voorschoten, Maarsse, Goes (bij bedrijven in overleg ook op locatie). ■

## Meer informatie

T 0346 76 00 20 (Maarsse, drs Barry Wentzel)

M 06 2296 9324 (Voorschoten, Sander Quack)

E [info@aotinstituut.nl](mailto:info@aotinstituut.nl)

[www.aotinstituut.nl](http://www.aotinstituut.nl)

(zie tv interview op de homepage)