

Overgewicht als gevolg van stress: Door methode Unkel wordt balans hersteld

AMSTERDAM - Elk mens heeft zo zijn zwakke plek, dat weet iedereen. Bij de één is dat de maag, bij de ander het hoofd, bij de volgende de rug. Bij stress krijg je daar last van. Wat niemand beseft is dat overgewicht net zo goed een zwakke plek is. De Nederlandse psycholoog Anthonie Unkel was de eerste die dit heeft aangetoond.

Al in 1968 begon Unkel zijn op dit principe gebaseerde praktijk in Parijs. De verbluffende resultaten trokken internationale beroemdheden aan als Woody Allen, Isabelle Huppert, Natasja Kinski en vele anderen. De naam 'CENTRE ANTI-STRESS UNKEL' is hetzelfde gebleven na de verhuizing naar Amsterdam, jaren geleden. Na het overlijden van Unkel is de praktijk aan de Koninginneweg 184 voortgezet door zijn vrouw en zoon.

'Vrouwen vallen gemiddeld 10 tot 12 kilo af, mannen zelfs tot 20 kilo!'

'Centre Anti-Stress Unkel' gaat uit van het principe dat lichaam en geest onlosmakelijk met elkaar verbonden zijn en dus invloed op elkaar kunnen uitoefenen. Mevrouw Unkel is hier zeer stellig over: "Wanneer iemand geestelijk niet in balans is, ontstaat een

Dit noemen we stress. Als gevolg hiervan worden mensen te zwaar. De één vanwege teveel eten, de ander juist van te weinig(!) eten. Beide komt voor." De door haar man ontwikkelde methode richt zich op het weer in balans krijgen van mensen. Door te werken aan de energie verdwijnt de stress, voelt men zich minder gauw hongerig en moe.

De behandeling kent drie onderdelen die niet los van elkaar kunnen worden gezien: de manuele therapie, de soft-laser en de voedsel formule. Gedurende vijf tot acht weken wordt men dagelijks een uur lang gemasseerd en bestraald. Tegelijkertijd leeft men op 500 calorieën per dag zonder hongerig te worden. De resultaten zijn dan ook fantastisch.

Vrouwen vallen gemiddeld 10 tot 12 kilo af, mannen zelfs 16 tot 20 kilo! Na afloop krijgt men op de persoon toegespitste praktische adviezen mee. Hoe blijf ik op dit gewicht? Wat te doen als ik toch een keer uit de band spring? Voor adviezen kan men mevrouw Un-

Zij hebben het dan ook heel druk met klanten als Jaap van Zweeden, René Froger, Johny Kraaykamp, Adèle Bloemendaal en Jules Croiset.

"Het is een compromisloze therapie," stelt mevrouw Unkel. "Je doet niet zo maar een beetje mee of haakt na een paar dagen af. Je doet een behoorlijke investering, maar daar krijg je ook heel wat voor terug. Je komt weer in balans, je wordt helemaal jezelf en daarbij val je nog behoorlijk af ook!"

**'CENTRE
ANTI-STRESS
UNKEL',**

**Koninginneweg
184,
Amsterdam,**

**telefoonnummer
020-6756425,
fax: 020-6649680.**

