



# EINLADUNG

zum Vortrag:

## **„Übergewicht und seine Folgen- wie werde ich die lästigen Kilos wieder los?“**

Die Folgen von jahrelangem Übergewicht können große Auswirkungen auf die Entstehung von ernährungsbedingten Krankheiten wie Diabetes Typ II, Bluthochdruck, Fettstoffwechselstörungen, Herzinfarkt, Schlaganfall, Gicht und Störungen des Bewegungsapparates haben. Auch soziale Isolation und Depressionen können auftreten.

Möchtest du mehr darüber erfahren, wie man mit gesunder ausgewogener Ernährung Übergewicht vorbeugen kann und welche Maßnahmen es gibt zu einer langfristigen Gewichtsreduktion? Dann komm vorbei und informiere dich bei mir!

Wann: **25.März 2020 um 17 Uhr**

Ort: Seminarraum Gästedorf Waldheimat  
(Festwiese 2 8665 Langenwang)

Vortragende: Sandra Singer  
Diplomierte Ernährungstrainerin

Eintritt: Freiwillige Spende

