



GEWICHTSMANAGEMENT – Keine neue Diät!

Dienstag, 25. April 2023, 19 Uhr, Löwensaal

Kleine Veränderungen – große Wirkung! Das ist der Ansatz, mit dem die Diätologin Erna Maylandt Menschen motiviert. Kleine Veränderungen im Ernährungsverhalten und in Bezug auf körperliche Betätigung ergeben einen wirkungsvollen Weg, eine langfristige Gewichtsabnahme zu erreichen. Das ist keine neue Diät, sondern eine einfache und täglich umsetzbare Methode, bei der die Freude am Essen überwiegt und Lebensqualität statt Frust sichert.

Eintritt und Platzwahl sind frei.



Der Vortrag ist eine Initiative der Sportabteilung im Rahmen des neuen Sportleitbildes der Stadt Hohenems.