Wie wir mehr essen und trotzdem Gewicht verlieren können

Ein Vortrag von Dr. med. Andrijana Stojanovic

Ein träger Stoffwechsel und Übergewicht sind ein häufiges Problem unsere Zeit. In Deutschland leidet fast jeder vierte über 15 Jahren an starkem Übergewicht. Aber auch schlanke Menschen können Symptome einer Fettleibigkeit zeigen.

Wann? 30. März 2019
17:00 Uhr

Wo? Adventgemeinde Lahr
Geroldsecker Vorstadt 10
77933 Lahr/ Schwarzwald

- Was sind die Prinzipien einer gesunden Ernährung?
- Gelten diese Prinzipien für alle Menschen?
- Welchen Einfluß haben meine Gene auf mein Gewicht und auf meine Gesundheit?
- Wie kann ich mit Ernährung meinen Stoffwechsel aktivieren?
- Muss ich tatsächlich Kalorien zählen?

Diese und andere Fragen werden auf verständliche Art und Weise beantwortet und aktuelle medizinische Erkenntnisse aus Theorie und Praxis vorgestellt. Am Ende des Seminars wird ausreichend Zeit für Ihre Fragen geben. Außerdem werden wir einen gesunden, cholesterinfreien Döner zubereiten, den Sie probieren können.

Eintritt frei

(keine Anmeldung erforderlich)

Referent: Dr. med. Andrijana Stojanovic-Dedic
Fachärztin für Physikalische und Rehabilitive Medizin
Konservative Orthopädie, Sportmedizin, Ernährungsmedizin

Bei Fragen und Informationen: Daniel.Heibutzki@adventisten.de; +49 151 44065805