VORTRAG

Seminarzentrum Büsum
...damit es uns gut geht!

# Mehr als gute Vorsätze- Übergewicht reduzieren

Strategien zur Förderung der eigenen Gesundheit. Endlich abnehmen, regelmäßig Sport machen und Stress vermeiden? Haben Sie bereits die Erfahrung gemacht, dass solche guten Vorsätze schnell scheitern?
Erweitern Sie Ihr Wissen darüber, welche Strategien und Verhaltensweisen förderlich sind, um beispielsweise Gewicht erfolgreich zu reduzieren. Hierbei geht es nicht um Diäten, sondern um Verhaltensanpassungen mit ausreichend Schlaf, Achtsamkeit oder der Vermeidung bestimmter Konsummuster. Ein Schwerpunkt des Vortrages liegt auf dem Thema Übergewicht, es werden jedoch auch allgemeine Strategien für gesunde Verhaltensanpassungen vermittelt. Werden Sie Experte für Gesundheitsförderung und Prävention in eigener Sache. Die Referentin ist Expertin für das Thema Adipositas und hat den Patientenratgeber "Meine Adipositas-OP" im Trias Verlag über operative Therapien der Adipositas veröffentlicht.

Referentin: **Dr. med. Victoria Witt** Fachärztin für Neurologie, Psychiatrie/Psychotherapie, M.A.

## 20. Februar 2025

17:00 - 18:30 Uhr

**Gesundheitszentrum Büsum**
Westerstraße 30, 1. OG
25761 Büsum

**Die Teilnahme ist kostenfrei**

Bitte anmelden unter:
https://gesundheitszentrum-buesum.de/schulungszentrum-buesum/

Rückfragen unter: 0151/ 54259195

Bosch Health Campus
der Robert Bosch Stiftung

DAS GESUNDHEITSZENTRUM IST EINE EINRICHTUNG DER GEMEINDE BÜSUM.

Gesundheitszentrum Büsum
...rundum vital!