



Vortrag

Abnehmen - ohne Diät und ohne viel Sport

Prof. em. Dr. Karl Westhoff | Psychologe

Jeder weiß:

1. Wenn weniger Energie aufgenommen als verbraucht wird, nimmt man ab!
2. Der Mensch ist ein Gewohnheitstier.

Wenn man nachhaltig abnehmen will, muss man Gewohnheiten so ändern, dass man mit den neuen Gewohnheiten zufrieden leben kann. Hierin besteht der Erfolg aller Leute, die heute dünner sind, als vor einem halben Jahr und damit glücklich leben können. Gewohnheiten kennt man teilweise, viele auch nicht oder nicht vollständig. Daher sind Gewohnheiten täglich zu notieren, damit ein sachverständiger Berater wöchentlich dazu kompetente Rückmeldung geben kann. Alle 14 Tage verstärkt einen die Gruppe bei seinem Weg, der individuell sein muss. Ernährung, Bewegung und Umgang mit Belastungen sind die drei Säulen allen Abnehmens. Im Vortrag wird es eine Fülle von Anregungen geben, die man individuell ausprobieren kann. Bei ausreichend Interessenten kann sich ein Kurs anschließen, der mindestens ein halbes Jahr dauern soll, denn so kann man Gewohnheiten dauerhaft ändern.

Wann? **Donnerstag, 17. Januar 2019, 19 Uhr**

Wo? **AWO Kita, Ringstraße 77, Hitdorf**

Anmeldung: Dr. Margit Doth | Programm-Managerin

Telefon: 0176 420 642 05 | eMail: margit.doth@yoga-hitdorf.de

Gebühr: 3,00 Euro

Ein Projekt im Rahmen des „Verfügungsfonds Leverkusen Hitdorf“ gefördert von:



Bundesministerium
des Innern, für Bau
und Heimat



Ministerium für Heimat, Kommunales,
Bau und Gleichstellung
des Landes Nordrhein-Westfalen

