



**14. Februar 2018, 19:30 Uhr
Kirchstrasse 10, 3110 Wichtrach**

**Gratis Fachvortrag zum Thema
Übergewicht und den
gesundheitlichen Folgen
von Dr. Dr. med. Max
Brönnimann, Sportarzt aus.**

„Rund 2/3 aller Erkrankungen könnten durch eine ausgewogene Ernährung und genügend Bewegung vermieden werden.“ Davon ist Dr. Dr. med. Max Brönnimann Sportarzt aus Thun überzeugt.

Wenn die Hose zwickt und kneift, der Gürtel zu eng ist und man im Kleidergeschäft schon wieder zur nächsten Konfektionsgrösse greifen muss, dann ist es endgültig Zeit, etwas gegen die überflüssigen Kilos zu unternehmen. Wer hat nicht schon versucht, seine Kilos loszuwerden, indem er eine der gerade aktuellen Diäten befolgte? Und wer hat nicht schon frustriert festgestellt, dass der Jojo-Effekt stärker ist als jede Diät?

Dr. Dr. med. Max Brönnimann sagt, dass jeder einen anderen Stoffwechsel hat. So wie wir uns auch in der Blutgruppe, Augenfarbe oder dem Körperbau unterscheiden. Jeder Mensch hat einen anderen Bedarf an Nähr- und Vitalstoffen. Weiter ist es erwiesen, dass der menschliche Stoffwechsel stark durch unsere Ernährung und der eingenommenen Vitalstoffe beeinflusst wird.

Ausreichende und gezielte Bewegung unterstützt den Stoffwechsel zusätzlich.

Am 14.02.2018 um 19:30 Uhr informiert Dr. Dr. med. Max Brönnimann im Mehrzweckgebäude in Wichtrach wie unser Stoffwechsel funktioniert, warum Übergewicht so schädlich ist, wie man nachhaltig das Gewicht reduzieren kann und welche Rolle die Ernährung und Bewegung dabei spielt.

**Informieren Sie sich persönlich.
Bitte um Anmeldung via www.agyl.ch,
info@agyl.ch oder 079 330 71 20.**

