

Vortrag: Gesund abnehmen - nachhaltige Strategie für mehr Wohlbefinden

Montag, 17. März 2025 | 19:00 Uhr bis 20:30 Uhr

Stadtbücherei, Dritter Ort | 57319 Bad Berleburg, Poststraße 42



Gesunde Ernährung

Vortrag am Dritten Ort: Gesund abnehmen - nachhaltige Strategie für mehr Wohlbefinden

Gesund abnehmen bedeutet mehr als nur Kalorien zählen - es geht um langfristige Veränderungen, die Körper und Geist in Einklang bringen. In diesem informativen Vortrag am Dritten Ort - Bücherei der Zukunft erklärt Ernährungsberater & Ernährungscoach Renè Müller, wie nachhaltige Ernährung und bewusste Lebensweise zu mehr Wohlbefinden führen können. Erfahren Sie, welche Strategien wirklich funktionieren, um gesund Gewicht zu reduzieren, ohne dabei auf Genuss verzichten zu müssen. Themen wie ausgewogene Ernährung, Stoffwechseleoptimierung und mentale Stärke stehen im Mittelpunkt. Dabei geht es nicht um kurzfristige Diäten, sondern um nachhaltige Gewohnheiten, die langfristig zu mehr Energie, Vitalität und Lebensqualität führen können.

Die Teilnehmerzahl ist begrenzt. Anmeldungen bitte direkt an: Marion Nölling,
Gesundheitsmanagerin, Stadt Bad Berleburg

Kontakt E-Mail: m.noelling@bad-berleburg.de

Tel. 02751 923 210

Dies ist eine Veranstaltung der Stadt Bad Berleburg, Dritter Ort in Kooperation mit BLB-Gesund

3,00 €

Veranstalter:

Stadt Bad Berleburg / BLB-Gesund

Poststraße 42

57319 Bad Berleburg

Telefon: 02751 923-210

m.noelling@bad-berleburg.de

<http://www.blb-gesund.de>