

EIN PAAR KILO MEHR

WAS HEISST DAS EIGENTLICH?

mit

**Ernährungstherapeutin
Lena Schmidt**

kostenlos!

Der Bauch wird größer, der Gürtel kürzer – und irgendwann stellt Man(n) sich die Frage: ist das noch gesund?

In diesem Vortrag geht es darum, warum Männer zunehmen, wann Gewicht zuviel wird und was man gegen Übergewicht tun kann.

Wir sprechen über Essen ohne Diätstress, über Möglichkeiten zum Abnehmen und darüber, was Medikamente, Pulver und die Abnehmspritze wirklich bringen.

Behalte den Überblick über deinen Bauch und komm vorbei!

**03.02.2026
16:00–17:00 Uhr**

**Café am Fleet im Mehrgenerationenhaus
Schweizer Viertel
→ Graubündener Str. 10
28325 Bremen**