



Adipositas

Selbsthilfegruppe für Betroffene (mit und ohne Magen-OP)

Bist du übergewichtig und

- es fällt dir schwer, Alltägliches zu erledigen,
- beim Treppensteigen kommst du ausser Atem,
- deine Gelenke schmerzen,
- du versuchst es immer wieder mit Diäten und kennst den Jojo-Effekt,
- dein Selbstwertgefühl leidet seit einigen Jahren darunter,
- deine Lebensqualität wird immer mehr eingeschränkt?

Es gibt kein Patentrezept gegen Übergewicht. Aber du musst mit dem Thema nicht allein bleiben. In der Selbsthilfegruppe kannst du

- Erfahrungen mit Gleichgesinnten austauschen,
- dich verstanden und abgeholt fühlen,
- dir deiner Verhaltensmuster bewusst werden,
- neue Wege finden, die überflüssigen Pfunde loszuwerden,
- dich motivieren lassen, den Alltag besser zu meistern.

Bist du an der Gruppe interessiert? Dann melde dich gerne bei:

Selbsthilfzentrum Zürcher Oberland & Pfannenstiel

Im Werk 1, 8610 Uster

044 941 71 00

info@selbsthilfzentrum-zo.ch