

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 alleine 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:

Selbsthilfezentrum Zürcher Oberland & Pfannenstiel
Im Werk 1, 8610 Uster
Telefon 044 941 71 00, info@selbsthilfezentrum-zo.ch
www.selbsthilfezentrum-zo.ch