

Maßband statt Waage

Eine Gewichtskontrolle auf der Waage ist längst kein „Muss“ mehr. Durch reduzierten Umfang (Bauch, Hüfte, Taille, Brust) lassen sich verschiedene Gesundheitsrisiken wesentlich herabsetzen.

Um dauerhaft Körpergewicht zu reduzieren, ist eine schrittweise Ernährungsumstellung wichtig.



VGKK

Vorarlberger
Gebietskrankenkasse

Ihre Gesundheit - unser Anliegen

