



## Adipositas verstehen - Prävention und Motivation für ein gesünderes Leben

- Ursachen von Übergewicht: Mehr als nur Kalorien
- Der Einfluss von Stress, Schlaf und Lebensstil
- Kleine Schritte, große Wirkung: Bewegungs- und Ernährungstipps
- Motivation durch Wissen: Wie Sie langfristig gesund bleiben

