

Uusi jäsenpalvelu

YKSILÖLLISTÄ RAVINTONEUVONTAA

Edullisesti yhdistyksen jäsenille

Kaipaatko apua ja tukea ruokavalion suunnitteluun tai elämäntapamuutokseen? Haluatko vinkkejä parempaan jaksamiseen tai vastustuskykyä tukemiseen, tai helpotusta vatsavaivoihin? Panosta itseesi ja ota tueksi ravintoneuvojan henkilökohtainen ohjaus! Valmennuksessa selvitetään sinulle sopiva ruokavalio ja määritellään eväitä kokonaisvaltaisen hyvinvointisi edistämiseksi.

Ruoalla ja ravitsemuksella on huomattavia terveys- ja hyvinvointivaikutuksia, ja oikealla ravinnolla voidaan vaikuttaa myönteisesti mm. yleiskunnon kohottamiseen, painonhallintaan, suolisto- & ruoansulatusvaivoihin, verensokerin ja verenpaineen hallintaan, veren rasva-arvojen epätasapainoon jne.

Ravintoneuvojalta saat juuri sinulle räätälöidyn ravintosuunnitelman.

Yksilöllinen ravintosuunnitelma; henkilökohtainen ensitapaaminen + seurantatapaaminen, kirjallinen ravintohoito-ohjelma, yht. 20 e.

Jatkotapaamiset (tarvittaessa) 15 e/kerta, jokaisen tapaamisen jälkeen ohjeet myös kirjallisena. Tapaamiset lähi- tai etätapaamisina (Zoom).

Tervetuloa yksilölliseen ja kokonaisvaltaiseen ravintoneuvontaan!

Diplomiravintoneuvoja, FM Sanna Niemelä

Varaa aika ensitapaamiseen Yhdistyskeskuksen toimistosta 044 706 7141. Saat tarkemmat ohjeet ja lisätiedot.