



Tasapainottajat ryhmäohjaukset

Valittavana kaksi ohjauslinjaa

Painonhallintaryhmä

sopii henkilölle joka haluaa laihtua (BMI > 25)

Keho tasapainoon

Sopii kaikille terveydestä huolehtiville

Sisältö

- ravintoterapeutin vastaanotto (arvo 130 eur)
 - o Yksilöllinen ravitsemus- ja terveydentilan lähtökartoitus
 - o yksilöllinen ohjeistus
 - o kehon koostumuksen mittaus
 - o tavoitteet ja lähtötilanne
- seitsemän terveyteen liittyvää ravitsemusluentoa (Power point)
 - o joka toinen vko, kesto 1,5-2 h
- Henkilökohtainen seuranta
 - o seurantakortti
 - o sähköpostituki
- Materiaali
 - o oma tasapainottajat kansio, joka täydentyy luennoilla
 - o verkkotunnukset reseptiosioon
 - o seurantatulokset luennoittain
- Loppuyhteenveto
 - o henkilökohtainen palaute ja ohjeet jatsoon
 - o tilaajalle loppuraportti

Ohjauksen kesto 3 kk (6 luentoa joka toinen vko) + 3 kk seuranta-aika (7.luento) yhteensä 6 kk

Ryhmäkoko minimi 6- max 11 hlö (painonhallintaa osallistujien BMI yli 25)

Hinta: 420,00 Eur (sis. ALV 24%)

