

Terveystalo Kampin Painonhallintaryhmät

Haluatko muuttaa elämäntapojasi pysyvästi ja jättää jatkuvan laihdutuksen? Kaipaako tsemppausta ja tukea?

Terveystalo Kampissa järjestetään säännöllisesti painonhallintaryhmiä, joiden tavoitteena on herättää oivalluksia pysyvään painonhallintaan ja vahvistaa motivaatiota oman hyvinvoinnin vaalimiseen.

Ryhmässä ei vain jaeta tietoa, vaan aktivoivien tehtävien avulla viedään muutokset arkeen ja omaan elämään. Jokaisella kerralla on painonhallinnan kannalta tärkeä tema, ja tapaamisissa on varattu aikaa myös vapaaseen keskusteluun. Ryhmän luonteen ja keston vuoksi aktiivinen osallistuminen on tärkeää ja vaikuttaa omien tavoitteiden saavuttamiseen.

Ryhmä on tarkoitettu painonhallinnasta kiinnostuneille, joiden **painoindeksi on 28 – 40**. Ryhmä kokoontuu 1,5 h/kerta. Tapaamisia on **yhteensä 6 kertaa**. Ryhmään otetaan 8 – 12 osallistujaa. Ohjaajana toimii laillistettu ravitsemusterapeutti.

Ohjelma:

1. Ryhmän startti - arvot motivaation perusteena, hyvinvointianalyysi ja oma hyvinvointisuunnitelma
2. Painonhallinnan peruskivet – tietämisestä tekemiseen
3. Lepo ja liikunta osana hyvinvointia
4. Hyvät valinnat – katse pakkauksiin ja arjen annoksiin
5. Järki vai tunteet - tunnesyömisestä tietoiseen syömiseen
6. Motivaation vahvistamista, suunnitelmien täsmennys ja yhteenveto

Ryhmä 1: Tiistaisin klo 15.30-17, tapaamispäivät: 28.8., 11.9., 25.9., 9.10., 23.10. ja 13.11.2018.

Paikka: terveystalo Kampi, Jaakonkatu 3, 4. krs. (NH1, paitsi 9.10. NH3)

Ryhmä 2: Torstaisin klo 15.30-17, tapaamispäivät: 11.10, 25.10, 8.11, 22.11, 13.12 ja 10.1.2019.

Paikka: terveystalo Kampi, Jaakonkatu 3, 4. krs. (NH1, paitsi 8.11. 3.krs ryhmätila)

Hinta on 365 € per osallistuja (alv0% tai 24% tapauksesta riippuen) sisältäen kuusi 1,5 tunnin ryhmätapaamista ja jaettavan materiaalin sekä **kehonkoostumusmittauksen** alku- ja päätöstapaamisissa. Osallistujan halutessa hyödynnetään kuviin perustuvaa ruokapäiväkirjaa (Meallogger).

Tiedustelut ja ilmoittautumiset:

Ryhmä 1: ravitsemusterapeutti Merja Kiviranta-Mölsä (merja.kiviranta-molsa@terveystalo.com)

Ryhmä 2: ravitsemusterapeutti Marika Pyykönen (marika.pyykonen@terveystalo.com)

tai molemmille puhelimitse: 030 6000 (soittopyyntö)

Peruutusehdot

Ilmoittautuminen ryhmään on sitova. Peruutus on tehtävä viimeistään viikko ennen ryhmän ensitapaamista. Tämän jälkeen tulleista peruutuksista veloitamme puolet ryhmän hinnasta. Peruuttamatta jätetyistä ilmoittautumisista perimme koko osallistumismaksun.

Tule rohkeasti saamaan vinkkejä, kannustusta ja vertaistukea ryhmästä!

Terveystalon painonhallintaryhmiin osallistuneiden antamia palautteita:

"Ravitsemusterapeutti sai vakuuttamaan minut, että ei superdieettejä enää koskaan...vaan järkevää toimintaa pienin askelin."

"Sain paljon tietoa esimerkiksi ruokailutottumuksiini ja työstän niitä päivittäin ajatuksissani kauppareissuilla, töissä ja kotona."

"Erilaiset tehtävät, keskustelu ja vertaistuki tukivat muutostani."

"Opin armollisuutta ja pois suorittamisesta."

"Ravitsemusterapeutin asenne ja vinkit olivat loistavia! Painotettiin kokonaisvaltaista hyvinvointia painonhallinnan tukena."