

KOHTI KEVYEMPÄÄ OLOA elintapamuutosryhmä

Aika 3.10., 17.10., 31.10., 14.11., 28.11. ja 16.1. Tapaamiset klo 8-9:30 (kesto 1,5h)

Paikka Terveystalo Oulu, Sepänkatu 17, 4 krs., neuvotteluhuone.

Vetäjät Eija Orreveteläinen, ravitsemusterapeutti
Mia Valtonen, työterveyspsykologi

Tavoite, toteutus ja sisältö

Tavoitteena on motivaation lisääminen oman hyvinvoinnin vaalimiseen. Pysyvän elämäntapamuutoksen käynnistäminen ja muutoksessa tukeminen. Pienet, arkeen sopivat muutokset elämäntavoissa, painonhallinnan tukeminen ja vireystilan parantaminen. Seurantamittareina hyvinvointianalyysi, oma hyvinvointisuunnitelma, paino ja kehonkoostumus.

Ravitsemusterapeutin yksilötapaaminen kaikille ennen ryhmän alkua, vko 38 tai 39.

Hinta 550,00 €/hlö alv 0 %
550,00 €/hlö + alv 24 %
682,00 €/hlö sis. alv 24 %

Ravitsemusterapeutti 130,00 €/h

Mikäli ryhmään osallistumisen kustantaa työnantajasi (sopimuksesta riippuen, tarkista omalta työterveyshoitajaltasi), tarvitset työterveyslääkärin tai -hoitajan lähetteen. Voit myös osallistua ryhmään omakustanteisesti ilman lähetettä (maksuvälineinä käy käteinen, pankkikortti, yleisimmät luottokortit tai joustava [Terveystalo Lasku](#)).

Tiedustelut ja ilmoittautuminen

Ilmoittautuminen ja tiedustelut 12.9.2018 mennessä sähköpostitse osoitteeseen eija.orrevetelainen@terveystalo.com. Tiedustelut: soittopyyntö vetäjälle, puh. 030 6000.

Tervetuloa!

Eija Orreveteläinen ja Mia Valtonen



KOHTI KEVYEMPÄÄ OLOA painonhallintaryhmä

Sisältö

1. Ryhmän startti. Arvot motivaation perusteena, hyvinvointianalyysi ja oma hyvinvointisuunnitelma (ttps + rt) 1,5 h
2. Painonhallintaa ja vireyttä tukevan, terveellisen ruokavalion perusteet: ateriarytmi, proteiinit ja hiilihydraatit hyvinvoinnin tukena (rt) 1,5h
3. Uni ja stressinhallinta osana hyvinvointia (ttps) 1,5h
4. Painonhallintaa ja vireyttä tukevan, terveellisen ruokavalion perusteet (rt) 1,5h
5. Tietoinen syöminen, tunnesyöminen ja syömisen hallinta (ttps)1,5 h
6. Motivaation vahvistamista, suunnitelmien täsmennys ja yhteenveto ryhmästä (rt+ttps) 1,5h

