



**OULUN DIAKONISSALAITOS**

www.odl.fi

Oulun Liikuntalääketieteellinen Klinikka

Lisätietoja ja ajanvaraus puh. (08) 313 2154

Fax (08) 371 855

Kajaaninkatu 17, 90100 Oulu

E-mail: liikuntaklinikka@odl.fi

-----

Nainen, haluatko kokea 50-vuotissyntymäpäiväsi, lapsesi lakkiaiset, juhannusjuhlat uudistuneena?

NYT on SINUN vuorosi, elämäsi UUSI ALKU hoikempaan MINÄÄN ja vielä PAREMPAAN elämään pysyvästi!

Tartu tilaisuuteen!

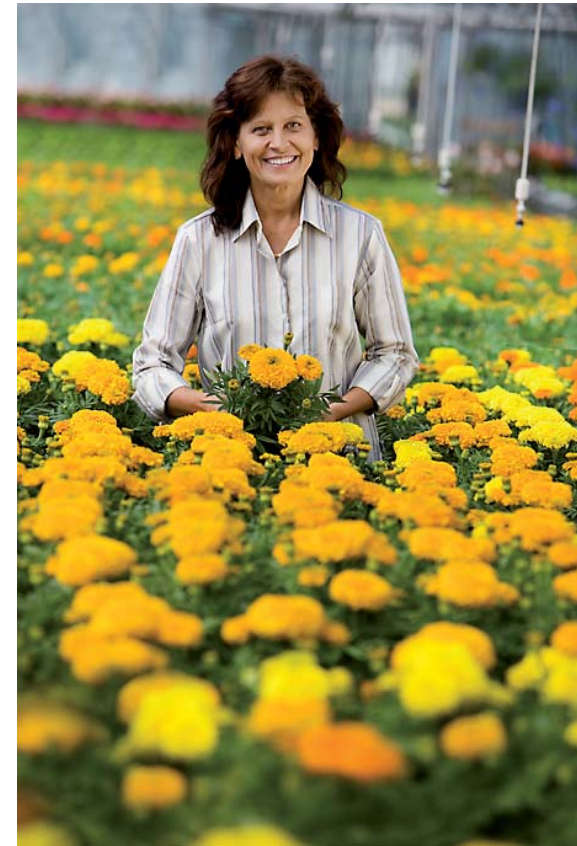


ISO 9001  
ISO 14001

27.12.2011

**ODL**  
parantaa elämää

## Aikuinen nainen, tilaisuutesi muutokseen ryhmässä



**ODL** LIIKUNTAKLINIKKA

www.odl.fi

## TSEMPILLÄ HOIKEMMAKSI RYHMÄSSÄ

---

Ryhmä on tarkoitettu henkilöille, jotka haluavat päästä painonpudotuksessaan nopeasti alkuun asiantuntevassa ohjauksessa.

Ryhmään otetaan korkeintaan 15 henkilöä. Ryhmä kokoontuu kolme kertaa viikon välein ja sen jälkeen kahdesti, noin kolmen kuukauden välein. Jokainen tapaaminen kestää 1,5 tuntia.

Ryhmän valmentajina toimivat Laihdutusklinikan asiantuntijat. Yrityksille ja yhteisöille voidaan järjestää oma ryhmä.

Lisätiedot  
Laihdutusvalmentaja Taina Linna  
puh. 050 312 5748  
taina.linna@odl.fi

## RYHMÄTAPAAMISET

---

1. tapaaminen (viikko 1)  
Energiankulutuksen arviointi ja ravitsemusohjaus  
Ravitsemusterapeutti
2. tapaaminen  
Liikuntasuunnitelman laatiminen  
Liikuntafysiologi
3. tapaaminen (viikko 3)  
Motivaation ylläpitäminen ja repsahdusten kohtaaminen  
Laihdutusvalmentaja
4. tapaaminen (3 kk)  
Miten menee? Väliaika-arvio  
Laihdutusvalmentaja
5. tapaaminen (6 kk)  
Kuinka tästä eteenpäin?  
Laihdutusvalmentaja