

## Kilot ja elämän ilot – onnistunut painonhallinta ja parempi elämä

Tule painonhallinnan ja hyvinvoinnin  
kartoituskäynnille ODL Laihdutuslinikalle

Laihdutusvalmentajan tekemät mittaukset

- kehonkoostumus Inbody-laitteella
- vyötärön ympäryys
- verenpaine

ja arvio perusaineenvaihdunnasta  
ovat pohjana painonhallinta- ja hyvinvointikeskustelulle.

Keskustelun kautta tulet tietoisemmaksi omista elintavoistasi,  
motivaatiostasi ja voimavaroistasi. Tavoitteena on herätellä  
ongelmanratkaisutaitojasi ja havaita terveyttä tukevat elintapasi sekä  
löytää keinoja tehdä tarvittavia elämäntapamuutoksia.



”Painonhallinnan onnistuminen edellyttää  
terveellisten ruokatottumusten ja  
liikunnan lisäämisen ohella  
tietoisuutta omasta tilanteesta ja toiminnasta.  
Positiivinen mieliala auttaa painonhallinnassa”

