

PAINONPUDOTUKSEN LYHYTOHJAUS

Lyhytohjaus on tarkoitettu sinulle, joka olet perusterve ja haluat päästä nopeasti alkuun. Tapaat laihdutusvalmentajan, ravitsemusterapeutin ja liikuntafysiologin. Saat henkilökohtaiset ohjeet painonpudotukseen.

Laihdutusvalmentaja

- perusmittaukset: paino, pituus, BMI, rasvaprosentti
- energiankulutuksen arviointi

Ravitsemusterapeutti

- muutokset ruokavaliossa ja ateriasuunnitelma

Liikuntafysiologi

- kuntotesti
- liikuntaohjelma

Jatkossa sinulla on mahdollisuus saada henkilökohtaista tukea laihdutukseen ja painonhallintaan laihdutusklinikan asiantuntijoilta

- laihdutusvalmentaja
- liikuntafysiologi
- ravitsemusterapeutti
- psykologi
- lääkäri

ODL LAIHDUTUSKLINIKKA
Ajanvaraus puh. (08) 313 2154, fax (08) 371 855,
Kajaaninkatu 17, 90100 Oulu
laihduklinikka@odl.fi www.odl.fi



ISO 9001
ISO 14001