

KUNTO KYMPPIIN!

Oletko aloitteleva liikkuja ja haluat parantaa kuntoasi, tarvitset kannustusta ja neuvoja liikunnan aloittamiseen? Tai oletko jo aktiiviliikkuja, joka haluat parantaa tuloksiasi ja tarkastaa ruokavaliotasi? Onko ylipaino liikunnan esteenä? Liikuntaklinikan sairaanhoitaja/ terveydenhoitaja, ravitsemusterapeutti ja liikuntafysiologi auttavat sinua saavuttamaan tavoitteesi.

Terveydenhoitajan/ sairaanhoitajan vastaanotolla arvioidaan energiankulutuksesi ja tehdään Inbody-mittaus, joka kertoo tarkasti kehosi koostumuksen, mm. rasvan ja lihasten määrät. Lisäksi tehdään muita mittauksia.

Liikuntafysiologi tekee sinulle kuntotestin sekä laatii harjoitusohjelman.

Ravitsemusterapeutin vastaanottoa varten pidät ruokapäiväkirjaa kolmen päivän ajan. Ravitsemusterapeutti laskee tarkat ravintoaineiden saannit ja antaa ohjeet ruokavalion parantamiseksi tavoitteesi huomioiden.

Jatkossa sinulla on mahdollisuus saada henkilökohtaista tukea liikuntaklinikan asiantuntijoilta

- terveydenhoitaja/ sairaanhoitaja/ laihdutusvalmentaja
- liikuntafysiologi
- ravitsemusterapeutti
- psykologi
- lääkäri

Ota yhteyttä!

ODL LIIKUNTAKLINIKKA

Ajanvaraus puh. (08) 313 2154, fax (08) 371 855,
Kajaaninkatu 17, 90100 Oulu

liikuntaklinikka@odl.fi www.odl.fi



ISO 9001
ISO 14001