

## **LIIKUNTA-, RAVITSEMUS- JA PAINONHALLINTAPÄIVÄ YRITYKSESSÄ**

Haluamme edistää yrityksenne työntekijöiden hyvinvointia rantautumalla paikan päälle yrityksenne. Päivä on tarkoitettu henkilöille, jotka haluavat uudistaa elämäntapojaan kunnon kohentamisen ja ravitsemuksen keinoin.

Päivän aikana osallistujat tapaavat henkilökohtaisesti sairaanhoitajan / terveydenhoitajan, ravitsemusterapeutin ja liikuntafysiologin.

Kyselyiden, mittausten ja haastattelujen pohjalta laaditaan henkilökohtainen suunnitelma ruokavalion ja kunnon kohentamiseksi.

Päivän aikana on mahdollista tavata ja laatia suunnitelma 10 henkilölle.

Lisätiedot:

ODL Liikuntaklinikka / ODL Laihdutusklinikka puh. (08) 313 2154  
laihdutusklinikka@odl.fi