



*Henkilökohtainen valmennus
auttaa tavoitteen
saavuttamisessa!*

Valmennuspalvelut

Henkilökohtainen valmennus auttaa hahmottamaan omien elintapojen muutostarpeita sekä kannustaa ja tukee muutoksen aloittamisessa ja ylläpitämisessä. Valmennuksen tavoite voi olla esim. liikuntaan ryhtyminen, kunnon parantaminen, painonhallinta tai hyvinvointia tukevien ravitsemustottumusten omaksuminen.

Valmennus sisältää

- Etukäteen täytettävä pohdinta ravitsemus- ja liikuntatottumuksistasi
- Kolme noin 30 minuutin keskustelua 2-3 kuukauden aikana
- Ohjausta ja tukea elintapamuutoksien tekemiseen
- Liikuntavalmennus sisältää henkilökohtaisen harjoitusohjelman

Valmennusta voidaan toteuttaa myös etäyhteydellä.

Valmennus soveltuu parhaiten energiatestissä tai hyvinvointianalyyssissä käyneille henkilöille.

Kysy lisää ja pyydä tarjous valmennuspalveluista!