

Tasapainottajat – painonhallintaryhmiä sekä Keho tasapainoon ryhmiä yrityksille

Oikealla ravitsemuksella on ratkaiseva vaikutus työssä jaksamiseen.

Vääränlaisista ravintotottumuksista johtuva ylipaino ja erilaiset päivittäisestä ravinnosta johtuvat, vireystasoomme vaikuttavat epätasapainotilat, ovat merkittäviä elimistön stressitekijöitä. Tällöin hyvä terveys, energiataso ja tuottavuus eivät pitkällä tähtäyksellä ole mahdollisia. Oikealla ravitsemuksella on ratkaiseva vaikutus työssä jaksamiseen ja myös arkipäivän stressaavien tilanteiden vasteeseen.

Panostaminen henkilökunnan parempaan jaksamiseen ja sairauksien ennaltaehkäisyyn kannattaa. Tasapainottajat tarjoaa henkilöstöllesi mahdollisuuden tarkistuttaa ruokailutottumuksensa, saada käyttöönsä terveyttä tukevan, pysyvän painonhallinnan ja hyvinvoinnin avaimet.

Tasapainottajat – painonhallintaryhmät

- Aineenvaihdunnan tasapainottamiseen perustuva painonhallintaohjelma ylipainoisille
- Ravintoterapeuttinen yksilövastaanotto, jolla terveys- ja ravitsemustilan lähtökartoitus ja erityistarpeitten kartoitus
- Seitsämän terveyteen liittyvää ryhmäluentoa (1,5-2h), joilla jokaisella avataan uusi aineenvaihdunnan tasapainottamiseen ja painoon vaikuttava osa-alue, aluksi n. kahden viikon välein, lopuksi harvemmin
- Edistymisen seuranta ja palaute koko ohjelman ajan
- Henkilökohtainen sähköpostituki koko ohjelman ajan
- Laaja materiaalipaketti sekä tunnukset Tasapainottajien reseptipankkiin
- Yhteenveto- ja loppuraportti 6 kk päähän aloituksesta
- Ohjauksen kesto 3-4 kk + seuranta-aika, yhteensä 6 kk

Keho tasapainoon – ryhmäohjaus

- Painonhallintaryhmää terapeuttisempi ryhmäkurssi, jossa ryhmäläiset oppivat aineenvaihduntaan, ruuansulatukseen ja terveyteen liittyviä asioita step by step idealla.
- Ravintoterapeuttinen yksilövastaanotto, jolla terveys- ja ravitsemustilan lähtökartoitus ja erityistarpeitten kartoitus
- Seitsemän ryhmätapaamista, joista kuusi terveyteen liittyviä ryhmäluentoa (1,5-2h), aluksi n. kahden viikon välein, lopuksi harvemmin
- Edistymisen seuranta ja palaute koko ohjelman ajan
- Henkilökohtainen sähköpostituki koko ohjelman ajan
- Laaja materiaalipaketti sekä tunnukset Tasapainottajien reseptipankkiin
- Yhteenveto- ja loppuraportti 6 kk päähän aloituksesta
- Ohjauksen kesto 3-4 kk + seuranta-aika, yhteensä 6 kk

Kysy lisää <http://www.ravintopolku.fi/yhteys.html>