



## Keho Tasapainoon Ravinnolla

– kurssi, joka vaikuttaa koko elämääsi!

Haluatko oppia hoitamaan itseäsi ja läheisiäsi ravinnolla, kohentaa terveyttäsi sekä auttaa elimistöäsi löytämään tasapainon? Kurssilta uusia työkaluja virkeyden, jaksamisen ja hyvinvoinnin lisäämiseen ja ylläpitoon. Sopii hyvin myös mm. erilaisille hyvinvointialan ammattilaisille ja harrastajille tietotaidon syventämiseen.

### Kurssiin sisältyy

- Yksilövastaanotto ravintoterapeutilla  
+ Seitsemän kurssi-iltaa muun ryhmän kanssa
- Yksilöllinen tukiohjelma ja sähköpostituki 6 kk:n ajan
- Laaja tukimateriaalipaketti
- Palaute ja yhteenvedot
- Ohjauksen kesto yhteensä n. 6 kk

### Kurssi-illoissa käsittelyssä mm:

- Verensokeri hallintaan, sokerin vaikutusmekanismeja ja niihin vaikuttaminen
- Hyvä energiataso, kylläisyys ja aterioiden koostaminen
- Suoliston tasapaino, ruuansulatus ja bakteeriston vaikutus
- Hormonitasapaino, hormonihäiritsijät ja niihin vaikuttaminen
- Elimistön happo-emäs tasapaino, happokuorman purkaminen
- Valitse ja valmista oikein – valmistuksen ja säilytyksen vaikutus
- Vitaliteettiextra - Mieskunto ja ihanat naiset kaiken ikää

### Lisätietoja:

[www.ravintopolku.fi](http://www.ravintopolku.fi), [www.tasapainottajat.com](http://www.tasapainottajat.com)

Dipl.ravintoterapeutti, Tasapainottajat ryhmäohjaaja Hanna Huttunen  
[hanna.huttunen@ravintopolku.fi](mailto:hanna.huttunen@ravintopolku.fi) p. 041 5109621



tasapainottajat