

Kokonaisvaltaisen hyvinvoinnin päivä

Mukana mm. kardiologian erikoislääkäri, Dr Sergio Mejia Viana (vain Torrentupa), suolisto- ja kipuasiantuntija, Kiputus – Fibromyalgiasta vapauteen kirjan kirjoittanut Dipl. ravintoterapeutti Hanna Huttunen, kilpirauhasaktiivi, kokemusasiantuntija Dipl. ravintoneuvoja Nina Saine, funktionaalisen lääketieteen laboratoriotesteihin erikoistunut Nordic Laboratories, Anni's Vital Shop sekä muita näytteilleasettajia; mittaus- ja testausmahdollisuuksia sekä hyvinvointia tukevia tuotteita ja palveluja. Tule ja hae ravitsemuksen asiantuntijoiden vinkit oman terveytesi tueksi. **Oviraha 9€ sis. virkistävän smoothien**

Torremolinos, **Torrentupa** pe 30.9. klo 13-19

- 13.30 Luento: Kipu ja uupumus -mahdollisia taustatekijöitä ja ravinnon merkitys. Dipl. ravintoterapeutti Hanna Huttunen, Ravintopolku
- 15.00 Tietoisku: Mitä apua suoliston tarkemmasta tutkimisesta? Dipl.ravintoterapeutti Susa Hanyi, Nordic Laboratories
- 15.30 Luento: Kilpirauhasen vajaatoiminnan kokonaisvaltainen hoito. Dipl. ravintoneuvoja Nina Saine, Amplia Klinikka
- 17.00 Tietoisku: Hormonitoimintaan vaikuttavien tekijöiden huolellinen tutkiminen laboratoriotestein. Dipl.ravintoterapeutti Susa Hanyi, Nordic Laboratories
- 17.15 Tietoisku: Tasapainottajat -ohjelmalla Keho tasapainoon. Dipl.ravintoterapeutti, Tasapainottajat -ohjaaja Hanna Huttunen
- 17.30 Raskasmetalleista johtuva tulehdustila ja sen yhteys autoimmuunisairauksiin sekä fibromyalgiaan. Kardiologi, Dr Sergio Mejia Viana


Fuengirola, **Nuriasol** la 1.10. klo 10.30-16.30

- 11.00 Luento: Kipu ja uupumus -mahdollisia taustatekijöitä ja ravinnon merkitys. Dipl. ravintoterapeutti Hanna Huttunen, Ravintopolku
- 12.30 Tietoisku: Mitä apua suoliston tarkemmasta tutkimisesta? Dipl. ravintoterapeutti Susa Hanyi, Nordic Laboratories
- 12.45-14 Lounastauko, mittauksia, näytteilleasettajiin tutustumista
- 14.00 Luento: Kilpirauhasen vajaatoiminnan kokonaisvaltainen hoito. Dipl. ravintoneuvoja Nina Saine, Amplia Klinikka
- 15.30 Tietoisku: Hormonitoimintaan vaikuttavien tekijöiden huolellinen tutkiminen laboratoriotestein. Dipl.ravintoterapeutti Susa Hanyi, Nordic Laboratories
- 16.00 Tietoisku: Tasapainottajat -ohjelmalla Keho tasapainoon. Dipl.ravintoterapeutti, Tasapainottajat -ohjaaja Hanna Huttunen

Luennot 45-60 min, tietoiskut 10-20 min