

RAVINTOVALMENNUKSEEN?



Ravintovalmennuksen sisältö:

- Alkutilanteen kartoitus ja tavoitteiden määrittäminen (hyvinvointi/painonhallinta/painonlasku/kiinteytyminen)
- Ruokapäiväkirja 4-7 vrk
- Ruokapäiväkirjan analysointi
- Kirjalliset henkilökohtaiset ravinto-ohjeet (mitä, miten paljon, milloin, miten) + muut elämäntapaohjeet
- Seurantakäynti ja ohjeiden täsmennys
- Yhteydenpito tarvittaessa.

Ravintovalmennuksen kesto on noin 3-6 kk.

Neljä 1h vastaanottokäyntiä.

Hinta 85-100€/käynti, sisällön laajuudesta riippuen.

Ajanvaraus

Pirkanmaan Syöpäyhdistys, Hämeenkatu 5A (7. krs),
p. 03-249 9200 tai www.pirkanmaansyopayhdistys.fi

Tiedustelut

TtM, lymfa- ja fysioterapeutti, ravintovalmentaja

Johanna Colliander

puh. 044-339 6943

johanna.colliander@gmail.com

