

Tee elämäntapamuutos

Lähde liikkeelle!

Väsytkö helposti?

Kuulutko elintavoiltasi riskiryhmään?

Voisitko kuvitella tekeväsi elämäntapamuutoksen?

Lähde liikkeelle!

Ota yhteyttä liikuntaneuvontaan!

Liikuntaneuvonta on tarkoitettu terveytensä kannalta riittämättömästi liikkuville kuntalaisille.

Neuvonta pitää sisällään alku- ja loppukartoitusten välillä seurannan ja ammattilaisen tekemän suunnitelmallisen henkilökohtaisen liikunta- ja ravitsemusohjelman.

Autamme sinua ensi askeleissa, joten älä epäröi ottaa yhteyttä!



LOPPUKARTOITUS



SEURANTA 2.



SEURANTA 1.



RAVITSEMUS



OHJEISTUS JA OPASTUS



SUUNNITELMAN LAADINTA



ALKUKARTOITUS

Ota yhteyttä

Savitaipaleen liikunnanohjaaja
Alina Tuuri p. 040 5148851
alina.tuuri@savitaipale.fi

EKHVA hyvinvointivalmentaja
Ulla Heimonen p. 040 6513167
ulla.heimonen@ekhva.fi