

Tee elämäntapamuutos

Lähde liikkeelle!

Väsytkö helposti?

Kuulutko elintavoitiasi 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
Teemu Lepistö p. 040 6313372
teemu.lepisto@savitaipale.fi

Eksoten elintapaneuvonta
Minna Piirainen p. 040 651 3718
minna.piirainen@eksote.fi



Euroopan maaseudun
kehittämisen maatalousrahasto:
Eurooppa investoi maaseutualueisiin

