



SATSAA ITSEESI –

ALOITA TERVEYTTÄ EDISTÄVÄ PAINONHALLINTA- ohjelma

Oletko kyllästynyt ylimääräisiin kiloihin? Oletko yrittänyt pudottaa painoasi useita kertoja kuitenkaan onnistumatta siinä pysyvästi? Painonhallintaan ei tarvita ihmedieettejä tai nälkäkuureja vaan oikeita valintoja sekä uskoa omaan kyvykkyyteen ja onnistumiseen.

TERVEYTTÄ EDISTÄVÄ PAINONHALLINTA -ohjelma antaa kiloille kyytiä pysyvästi oppimalla uusi elämäntapa, jossa yhdistetään sinun arkeesi sopiva terveellinen ravitsemus ja liikunta sekä riittävä lepo. Ohjelman avulla opit tunnistamaan omat elintapatottumuksesi ja syyt miksi painon pudottaminen on ollut hankalaa. Todelliset tulokset tehdään arjessa, siksi on tärkeää löytää sellaiset ratkaisut, jotka sinun on käytännössä helppo toteuttaa ja joista voit pitää kiinni jatkossakin. Tasapainoisen elämäntavan omaksumisessa sinua tukee ja auttaa asiantunteva valmentajasi, jonka tehtävänä on tehdä ”matkastasi” niin innostava, ettet halua pudota kyydistä.

Esim. 4 kk:n ohjelma sisältää:

- Ruokapäiväkirja-analyysi (henkilökohtainen palaute ja ravitsemusohjeet)
- Terveystila-kysely (sis. myös henkisen kuormituksen arvioinnin), kuntokartoitus (kehonkoostumus, lihaskunto-, liikkuvuus- ja kestävyyskuntotestit) sekä tarvittaessa tuki- ja liikuntaelimestön tarkastus
- Henkilökohtainen harjoitusohjelma
- Henkilökohtaisia tapaamisia ja liikuntaharjoituksia yhteensä 10 krt x 1,5 h
- Uusintamittaukset n. 3,5 kk:n ohjelman jälkeen
- Henkilökohtainen tuki koko ohjelman ajalta (netti/mobiili)

Hinta: 380 euroa/hlö tai 95 euroa/hlö/kk x 4 (kysy myös edullisia ryhmämuotoisia- valmennuksia)

Ota yhteyttä! TtM/tft pia.siekkinen@coachouse.fi tai 044-3838 900  COACHOUSE