



treeniresepti

Hyvän olon valmennusohjelma

”Ravinto ja painonhallinta” 8 viikkoa

Ravintovalmentaja, diplomiravintoneuvoja Tuija Kauppinen auttaa sinua kohti energisempää elämää ilman kalorin laskentaa, kielloja ja turhaa hifistelyä.

Ravinnon lisäksi kiinnitetään huomiota uneen, liikuntaan ja stressinhallintaan, jotka ovat olennainen osa hyvinvointia ja painonhallintaa.

Etenemme pienin ja helposti arjessa toteutettavin askelin kohti pysyvää elämäntapamuutosta. Saat 24 tiivistä tietoiskua terveellisestä ruokavaliosta ja painonhallinnasta.

Opit 8 viikon aikana mm. seuraavia asioita:

- Kuinka syöt terveellisesti ilman, että lasket kaloreita tai joudut luopumaan herkuttelusta?
- Miksi painoa hallitaan syömällä, ei syömättömyydellä?
- Miksi on tärkeää nauttia täysipainoinen aamiainen?
- Kuinka pääset eroon makeanhimosta?
- Kuinka univaje ja stressi vaikuttaa painonhallintaan?
- Faktatietoa ravinnosta sopivina annoksina

Et saat tiukasti määriteltyä ruokavaliota, vaan vinkkejä terveellisen ja painonhallinnan kannalta edullisen ruokavaliion koostamiseen omien mieltymystesi mukaan.

Jokaisen osion yhteydessä on pohdinta, jonka avulla voit miettiä mitä kunkin osion sisältö kohdallasi tarkoittaa. Jokaisen osion yhteydessä on myös tehtävä, jotta voit viedä kuulemasi vinkit heti käytäntöön.

Terveelliset elämäntavat ovat ensisijaisesti tekoja. Jo pienelläkin muutoksella päivittäisissä rutiineissasi saattaa olla merkittävä vaikutus hyvinvointisi kokonaisuuteen.

Tervetuloa mukaan!
Tuija Kauppinen