



ELINTAPA OHJAUS

Uni, palautuminen ja ruoka- ja liikuntatottumukset ovat keskeisiä hyvinvointiin ja terveyteen vaikuttavia elintapatekijöitä. Dieetit ja kuntokuurit toimivat hetken aikaa, mutta omien tottumusten muuttaminen pysyvästi paremmin hyvinvointia tukevaksi tuntuu monesti kaatuvan erilaisiin esteisiin.

**Kolme yksilötapaamista 60 min./kerta
yhteensä 300 €**

Hintaan sisältyy yksilötapaamiset ja
tapaamisten välillä tapahtuva yhteydenpito.

Yksilöllinen elintapaohjaus tähtää pysyvään muutokseen ja se pohjautuu arvo- ja hyväksyntäpohjaiseen lähestymistapaan. Arvo- ja hyväksyntäpohjainen elintapaohjaus on aktiivista ja tavoitteellista työskentelyä, jossa tapaamisiin sisältyy tiedon jakamisen, keskustelun ja pohdintojen ohella myös erilaisia harjoituksia. Asiakkaan omat arvot ohjaavat motivaatiota muutokseen, ja työskentelyn aikana opitaan uusia taitoja, jotka auttavat eteenpäin kohti pysyvää käyttäytymisen muutosta.

Hotelli Kivitipussa yksilöllisestä elintapaohjauksesta vastaa
Maija Kuoppala (TtM, kuntohoitaja, muutosohjaaja).

Tiedustelut ja varaukset:
Maija Kuoppala | maija.kuoppala@kivitippu.fi | 044 7910473



KIVITIPPU

Avaa sydämesi luonnon ihmelle