



Hyvinvointia ravitsemuksella

Ravitsemusterapiapalveluita Kyyhkylästä

Ravitsemuksen kysymykset puhututtavat ja syömisen monenlaiset toteutukset hämmentävät. **Hyvä syöminen on tärkeä nautinto ja keskeinen osa terveyden edistämisessä sekä työ- ja toimintakyvyn ylläpitämisessä.** Lisäksi hyvällä ravitsemuksella tuetaan keskeisesti monien sairauksien hoitoa.

Tarpeidenne mukaan järjestämme teematuokioita, luentoja, koulutusta ravitsemuksen eri aihepiireistä

- työikäisen ravitsemus
 - vuorotyöläisen ateriarytmitys
 - ikääntyneen ravitsemus
 - neurologiset sairaudet ja ravitsemus
 - vajaaravitun ruokavalio
 - vatsaystävällinen syöminen
 - rentoa painonhallintaa
 - sydänterveyttä edistävä ruokavalio
 - diabetes ja ravitsemus
 - gluteeniton ruokavalio
 - erilaiset kasvisruokavaliot
 - terveelliset ruokavalinnat lapsiperheen arjessa
- **Hinta teematuokio 190€/h + matkakulut**

Voit tilata ravitsemusterapeutin tilaisuuteesi / ryhmääsi myös avoimesti ”kyselytunti”-idealla.

Ravitsemuksen kysymyksiä on hyvä käsitellä myös tekemisen kautta. Voimme kokoontua toiminnalliseen hetkeen esim. tutustumaan kasviproteiinin lähteisiin, gluteenittomaan leivontaan tai virkistävän välipalan kokoamiseen.

- toteutus Kyyhkylässä, Omatorilla Mikkelin keskustassa tai asiakkaan tiloissa

Ota yhteyttä, niin räätälöidään sopiva palvelu ryhmäsi / yrityksesi tarpeisiin

Hinnat voimassa 2018

Tiedustelut ja varaukset:

Puh: 015 203 3343 / ajanvaraus@kyyhkyla.fi

Kyyhkylän Kuntoutuskeskus, Kyyhkyläntie 9, 50700 Mikkeli