



HYVINVOINTISTARTTI 2022

Paikka: Kuntopeimari Paimiossa, Jukantie 2, 21530 PAIMIO

Aika: Huhtikuu 2022 4 kertaa perjantaisin alkaen 1.4.2022 klo 11.00 – 12.30
allaolevan ohjelman mukaan sekä 1 erikseen sovittava kerta syksyllä 2022

Osallistumisen omavastuu on 10 €/kerta, yhteensä on 50 euroa/hlö, mistä saa laskun ensimmäisellä ryhmäkerralla.

Ryhmän alustava sisältö, muutokset mahdollisia ryhmän tarpeiden mukaan:

1. **1.4.2022** klo 11.00 – 12.30
 - ⇒ Treeni 1. Keskustelua ruokailutottumuksista
 - ⇒ Jokaiselle oma ruokapäiväkirja ja ohjeistus sen käyttöön, ruokapäiväkirja palautetaan seuraavalla kerralla Justinalle
2. **8.4.2022** klo 11.00 – 12.30
 - ⇒ Treeni 2. Ruokapäiväkirjojen palautus, energiansaannin peruspilarit ja ruokarytmi. Jokainen saa ruokapäiväkirjoista henkilökohtaisesti kirjallisen palautteen sähköpostiin ennen kolmatta tapaamista.
3. **22.4.2022** klo 11.00 – 12.30
 - ⇒ Treeni 3. Keskustelua ohjaajan antamasta ruokapäiväkirjan palautteesta
 - ⇒ Jokainen saa sähköisen Diet Builder -oppaan, joka auttaa rakentamaan ruokavaliomallin, perehdytään mallin käyttöön. Kotitehtävänä rakentaa itselleen ruokavaliomalli ja pyrkiä noudattamaan sen tuomia muutoksia ruokavaliossa
4. **29.4.2022** klo 11.00 -12.30
 - ⇒ Treeni 4. Toteutus mahdollisesti sään salliessa ulkona, keskustelua edellämaitutusta ruokavaliomallista, mitä ajatuksia heräsi, palaute ryhmäkerroista
 - ⇒ Syksyn seurantakerrasta sopiminen

Ryhmään otetaan 6 henkilöä

Ryhmää luotsaa Personal Trainer sekä ravintovalmentaja Justina Kulmala (www.justina.fi)
Ryhmä täytetään ilmoittautumisjärjestyksessä ja voi olla sekaryhmä miehille ja naisille.

Lisätietoja antaa karjakerhon sihteeri Leena Lähteenmäki, yhteystiedot alla

Ilmoittautumiset viimeistään 23.3.2022 Leenalle puh. 050 572 9831, kerro ilmoittautumisen yhteydessä nimesi, puhelinnumerosi ja sähköpostiosoitteesi. Ilmoittautuneille lähetetään lisäohjeita osallistumisesta. Tiedotusta ja kokemustenvaihtoa varten perustetaan osallistujien whatsapp-ryhmä