

Hyvinvointi- ja terveysvalmennus

Hyvinvointi- ja terveysvalmennuksessa saat henkilökohtaista tukea ja kannustusta. Valmentajan kanssa voit löytää motivaation ja ilon sinulle mielekkään liikkumisen aloittamiseen. Saat tietoa ja neuvoja terveellisen ruokavalion koostamiseen sekä työkaluja parempaan uneen. Sinä päätät, mitä haluat tavoitella.

Miksi?

- Enemmän energiaa arkeen.
- Kyseessä ei ole pikadieetti, vaan saat apua pysyvien muutosten tekemiseen.
- Tunnistat miten ja mistä lähteä liikkeelle.
- Tutkitusti hyödyllinen. Valmennuksen avulla voit ehkäistä sairastumista tyypin 2 diabetekseen.

Kenelle?

- Satakuntalaisille aikuisille, joilla on kohonnut riski sairastua diabetekseen.

Miten valmennus toimii?

- Valmennuksen kesto ja tapaamisten määrä suunnitellaan yhdessä asiakkaan kanssa. Kesto on keskimäärin 6–12 kuukautta.
- Olet yhteydessä valmentajasi kanssa kasvokkain ja etäyhteydellä.
- Valmennus on maksutonta.
- Valmentaja on terveydenhuollon ammattilainen.
- Lähde mukaan oman sote-keskuksesi, lääkärisi tai hoitajasi kautta.

Valmentajasi: _____