

Jos ei nyt, milloin? » treenix.fi

Uusi valmennusohjelma uudelle sinulle.



Paino hallintaan 150 €/kk

Yksilöllinen valmennus, jossa saat ohjausta ravitsemukseen ja syömisen hallintaan, ohjeistusta liikunnan aloittamiseen ja jatkamiseen, sekä kannustusta 8kk ajan!

- / Alkuhaastattelu ja tutkimus työfysioterapeutilla
- / Laboratoriokokeet ja kehoanalyysimittaus
- / Ylipainoon ja diabetekseen perehtyneen lääkärin käynti ja arvio mahdollisesta lääkitystarpeesta
- / 8 ohjattua yksilöllistä valmennustapaamista työfysioterapeutilla
- / Kuntosalin ja liikuntaryhmien käyttö 8 kk
- / Loppuarvio ja mittaukset työfysioterapeutilla

Tule mukaan, jos BMI eli painoindeksisi on vähintään 30 ja sinulla on motivaatio pitkäjänteiseen terveelliseen elämäntapojen muutokseen.



Lisätiedot ja ilmoittautuminen:

Elina Vainikainen

Työfysioterapeutti, Liikuntaklubivastaava

p. 040 354 8045, elina.vainikainen@treenix.fi

Treenix
Hyvän olon tukikohta.

LIIKUNTA / KUNTOSALI / VALMENNUS / RAVINTO

Treenix Oy info@treenix.fi, puh. 0400 304 211, Teollisuuskatu 8–12 C, 53600 Lappeenranta