

Ravitsemusterapeutin hyvinvointitietoiskut

keväällä 2017

Hämmentääkö ristiriitainen ravitsemusuutisointi? Kiinnostaako oma tai perheenjäsenesi hyvinvointi ja painonhallinta? Mietitkö usein, miten voisit parantaa syömäsi ruoan laatua? Haluaisitko tietää, miten ruokatottumuksilla vaikuttaa myönteisesti kohonneeseen kolesteroliin, verenpaineeseen tai verensokeriin? Pienillä pysyvillä muutoksilla syntyy yllättäviä tuloksia!

Kotitalous- ja ravitsemusneuvonnassa jatkuvat suositut, kaikille avoimet ryhmät keväällä 2017. Tietoiskut pitää ravitsemusterapeutti.

Ajankohdat:

- | | |
|--------------------------------|------------------------|
| 1. Mitä syödä arkena? | ke 18.1.2017 klo 16–17 |
| 2. Kuinka paljon voi syödä? | ke 1.2.2017 klo 16–17 |
| 3. Miten syömistä voi hallita? | ke 15.2.2017 klo 16–17 |

Talviextra:

Rauhoita ärtyvää suolta
ruokavalintojen avulla

ke 1.3.2017 klo 16–17

- | | |
|--------------------------------|------------------------|
| 1. Mitä syödä arkena? | ke 22.3.2017 klo 16–17 |
| 2. Kuinka paljon voi syödä? | ke 5.4.2017 klo 16–17 |
| 3. Miten syömistä voi hallita? | ke 19.4.2017 klo 16–17 |

Kevätextra:

Kesään ruokailoja, muttei turhia kiloja

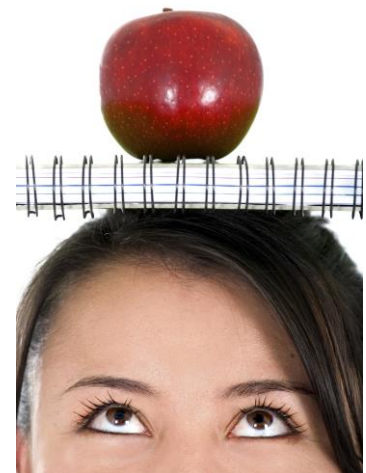
ke 3.5.2017 klo 16–17

Onko väliä, jos paino nousee kesälomalla? Voiko kesäruoasta nauttia ilman kiristyvää housunkaulusta ja pinkeitä pikineitä?

Paikka:

Armilankatu 33 Lehmuskodin juhlasali (pääovesta sisään
ja heti vasemmalle)

Kuuntelemaan voi tulla kuka vaan asiasta kiinnostunut. Tilaisuuksiin ei tarvitse ilmoittautua. Kokoontumisissa toistuu kolme sisällöltään eriaiheista kertaa ja kerrat voi käydä itselleen sopivassa satunnaisessa järjestyksessä. Kevätkaudella pidetään myös kaksi ekstrakertaa ajankohtaisista aiheista. Kannattaa tulla kuulolle!



Tervetuloa!
