

Ravitsemusterapeutin hyvinvointitietoiskut

Parillisten viikkojen keskiviikkona klo 14–15.30
Lehmuskodin juhlasali, Armilankatu 33 (Lappeenranta)

Ruoasta terveyttä ja mielenhyvää – työkäisen vinkit

- | | |
|--------------------------------|-------|
| 1. Mitä syödä arkena? | 9.1. |
| 2. Kuinka paljon voi syödä? | 23.1. |
| 3. Miten syömistä voi hallita? | 6.2. |



Talviextra - Suolaa, suolaa, vähemmän suolaa 20.2.

- Ruokasuola, merisuola, ruususuola, vuorisuola, himalajan suola, sormisuola, jodioitu suola, mineraalisuola – tarve, saanti ja suositukset

Ruoasta terveyttä ja mielenhyvää – varttuneemman väen vinkit

- | | |
|--|-------|
| 1. Mitä syödä arkena? | 6.3. |
| 2. Kuinka paljon kannattaa syödä? | 20.3. |
| 3. Voimaruokaa helpommin –
käytännön vinkkejä | 3.4. |



Kesäextra - Kasvissyönnistä on moneksi 15.5.

- Tietoisku on suunnattu kaikille kasvissyönnistä kiinnostuneille, fleksaajasta vegaaniin. Tule kuulemaan vinkit, miten varmistat laadukkaan ja riittävän syömisen kaikissa näissä tapauksissa.

Paino
hallintaan

Kolesteroli
kuriin

Sokerit
suotuisiksi

Paineet
balanssiin