

Elintavoilla hyvinvointia arkeen

HEI!
LÄHDETTÄISKÖ
YHDESSÄ ULOS?



Kohdennettu elintapaohjaus
ja liikuntaneuvonta

Haluatko tukea elintapamuutokseen?

Elintapaohjauksessa saat ammattilaisten
tukea erityisesti liikkumiseen, ravitsemukseen
ja uneen liittyvissä asioissa.

Kohdennettu elintapaohjaus

Elintapaohjauksessa pääset
mukaan noin 12 kuukautta
kestävään ohjaukseen.

Tukenasi muutosmatkalla ovat
terveydenhuollon ja liikunnan
ammattilaiset

Ohjauksen sisältö pohjautuu
sinun tarpeisiisi ja toiveisiisi.

Sinulle, jolla on todettu jokin
seuraavista:

- kohonnut riski sairastua
tyyppiin 2 diabetekseen
- metabolinen oireyhtymä
- suurentunut riski sairastua
muistisairauksiin
- uniapnea

Sinulla on myös halua ja mo-
tivaatiota tehdä elintapamuu-
toksia. Palvelu on maksuton
ja tarkoitettu täysi-ikäisille.

Ota yhteyttä:

Terveystenhoitaja
Kirsi Taipalus
puh. 040 546 9072

Liikunnanohjaaja
Anniina Mäkelä
puh. 040 6303 021
anniina.makela@alavus.fi
www.alavus.fi/hyvinvointivalmennus



[palveluketjut.hyvaep.fi/
kohdennettu-elintapaohjaus](http://palveluketjut.hyvaep.fi/kohdennettu-elintapaohjaus)