

- Oletko tyytyväinen painoosi?
- Haluaisitko pysyviä muutoksia ruokavalioosi ilman ns. ihmedieettejä?
- Haluatko oppia syömään terveellisesti ilman jatkuvaa nälkää?

1.6.2020 h-mh/pa-p/ik

Tervetuloa PPP - pieni päätös päivässä –painonhallintaryhmään



PPP-painonhallintaryhmä on suunnattu henkilöille, jotka kamppailevat painonsa kanssa ja ovat valmiita tekemään ns. elämäntapamuutoksen.

Ryhmän tarkoituksena on löytää itselle oikea tapa syödä, pääsääntöisesti lisäämällä omaan ruokavalioon terveellisiä ainesosia ja kiinnittämällä huomiota ateriarrytmiin.

Ryhmän sisältö muodostuu ryhmän tarpeista.

Ruokavalion lisäksi ryhmässä kannustetaan liikunnan aloittamiseen tai lisäämiseen kaikille sopivilla tavoilla. Oikeanlaisen ruokavalion ja liikunnan yhdistelmällä on suuri vaikutus elintapasairauksien ehkäisyssä tai jo olemassa olevien sairauksien hoidossa.

Ryhmän kokoontuminen

Ryhmä kokoontuu yhteensä 10 kertaa, joista ensimmäiset kahdeksan kertaa ovat n. kahden viikon välein. Kaksi viimeistä käyntiä ovat ns. seurantakäyntejä, joista ensimmäinen on n. 3 kuukauden ja toinen 6 kuukauden kohdalla intensiivijakson jälkeen. Ryhmän koko on 10 – 16 henkilöä. Ryhmä kokoontuu Työterveys Wellamo Oy:n tiloissa Saimaankatu 23, Lahti. **Ilmoittautuessasi sitoudut kaikkiin ryhmäkertoihin.** Peruuttamattoman ryhmäkäynnin joudumme veloittamaan työnantajaltasi.

Ilmoittautuminen tapahtuu työterveyden ajanvarauksen kautta 03 881 1006, kun työterveyshoitaja tai työterveyslääkäri on todennut tarpeen osallistua ryhmään.

Tervetuloa! 😊