

**Voisiko elintapamuutos
olla tällä kertaa
jotain muuta?**



Verkkopuntarin tuella opit
tunnistamaan vahvuutesi ja
etenet rennosti kohti
pysyviä elintapamuutoksia
ja kokonaisvaltaista
hyvinvointia!

**"Sopii niille, jotka ovat
kyllästyneet kulkemaan
keittiövaaka kainalossa."
Nainen, 34v.**

Tutustu:
verkkopuntari.fi

Kysy lisää
Verkkopuntari-tiimiltä:
verkkopuntari@sydan.fi
050 342 8945



Seuraa meitä
Facebookissa ja
Twitterissä
@verkkopuntari



Verkkopuntari® on ohjelma
painonhallinnan ja
elintapamuutoksen tueksi

Sinulla on keinot, yhdessä löydämme ne!

Kenelle Verkkopuntari sopii:

Koet tarvetta muuttaa elintapojasi

Olet valmis siirtymään sanoista
tekoihin

Haluat osallistua
verkkovalmennukseen

Sinulla on aikaa ja halua myös
itsenäiseen verkkotyöskentelyyn

Sinulla on riittävän
vakaa elämäntilanne
ja voimavaroja osallistua.
Joskus toki pienikin muutos voi
käynnistää hyvän kierteen.

Mikä Verkkopuntari®?

Verkkopuntari® on ohjelma pysyvien elintapamuutosten ja painonhallinnan tukemiseen. Pääteemat ovat ravitsemus, liikunta, voimavarat ja lepo.

Voit osallistua joko yksilö- tai ryhmävalmennukseen.

Sinulla on käytössäsi vuoden ajan mm. verkkokurssin materiaali, omaseuranta sekä liikunta- ja linkkivinkit.

Ohjelma alkaa 12 viikon ohjatulla vaiheella, jonka jälkeen alkaa ylläpitovaihe. Ohjatussa vaiheessa sinulla on mahdollisuus saada verkko-ohjausta terveydenhuollon ammattilaiselta.

Toiminta painottuu verkkoon, mutta voi sisältää sovitun määrän kasvokkain tapaamisia ohjaajasi kanssa.

Tarvitset internet-yhteyden ja laitteen (tietokone, tabletti tai puhelin), jolla osallistua.