

## Vad är Verkkopuntari®?

Verkkopuntari® är ett program för att stöda bestående livsstilsförändringar och viktkontroll. Huvudteman är kost, motion, resurser och vila.

Programmet inleds med en 12 veckors handledd fas, varefter underhållsfasen börjar. I den handledda fasen har du möjlighet till webbaserad individuell handledning av en yrkesutbildad person inom hälso- och sjukvården.

Verksamheten är webbaserad, men kan innehålla ett överenskommet antal handledarmöten ansikte mot ansikte. Handledningen kan genomföras individuellt eller i grupp enligt överenskommelse.

Under ett år har du dessutom tillgång till bl.a. webbkursens material, egen uppföljning samt motions- och länktips.

Du behöver en internetanslutning och en enhet (dator, surfplatta eller telefon) för att delta.

Läs mer: [verkkopuntari.fi](http://verkkopuntari.fi)  
Mer information:  
[verkkopuntari@sydan.fi](mailto:verkkopuntari@sydan.fi)  
eller 050 342 8945

”Passar för dig som är trött på att bära en köksvåg under armen.” Kvinna, 34 år

### Målgrupp?

- Du upplever ett behov av att ändra dina levnadsvanor
- Du är redo att gå från ord till handlingar
- Du vill delta i en webbcoaching
- Du har tid och ork för självständigt webbaserat arbete
- Din livssituation är tillräckligt stabil och du har resurser att delta
- Ibland kan även en liten förändring sätta igång en god cirkel