

**Kunde
en livsstilsförändring
vara något annat
den här gången?**



Med hjälp av
Verkkopuntari lär du dig
att identifiera dina styrkor
och uppnår bestående
livsstilsförändringar och
övergripande
välbefinnande på ett
avslappnat sätt!

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

Bekanta dig:
verkkopuntari.fi

Fråga mer av
Verkkopuntari-teamet:
verkkopuntari@sydan.fi
050 342 8945



Följ oss på Facebook
och Twitter
[@verkkopuntari](https://www.facebook.com/verkkopuntari)



Verkkopuntari® är ett program
för stöda livstilförändringar
och viktkontroll

Du har medlen, tillsammans hittar vi dem!

Vem är Verkkopuntari avsedd för:

Du upplever ett behov av att
ändra dina levnadsvanor

Du är redo att gå från ord till
handlingar

Du vill delta i en webbcoachning

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.

Vad är Verkkopuntari®?

Verkkopuntari® är ett program för
att stöda bestående
livsstilsförändringar och
viktkontroll.

Huvudteman är kost, motion,
resurser och vila

Du kan delta antingen i individuell
handledning eller
grupphandledning.

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

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

Verksamheten är webbaserad, men
kan innehålla ett överenskommet
antal handledarmöten ansikte mot
ansikte.

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