

RAVITSEMUSTERAPEUTIN LUENNOT



Syöminen on jokaisen perustarve, joka vaikuttaa keskeisesti hyvinvointiin. Tutkittuun tietoon perustuvilla ravitsemusohjeilla ja -muutoksilla voidaan tukea niin fyysistä kuin psyykkistä vointia, jaksamista ja parantaa urheilu-suorituksia.

LUENTOAIHEITA:

- Tehoa treeniin – Tärkeimmät vinkit urheilijan ravitsemukseen
- Kohti terveempää ruokasuhdetta – nuorten urheilijoiden ruokasuhteen tukeminen ja syömishäiriöoireilu
- Parempaa työssajaksamista ravinnon keinoin

Ota yhteyttä ja suunnitellaan lisää!

Luentotiedustelut:

jasmin.kuusisto@utu.fi

Ravitsemusterapeutti Jasmin Kuusisto

Erityisosaamistani on urheilijoiden ravitsemus, syömishäiriöiden hoito sekä painonhallinta ja kehosuhteeseen liittyvät teemat. Tavoitteenani on auttaa asiakkaita löytämään tasapainoinen ja kestävä ruokasuhde, joka tukee yksilön hyvinvointia ja tavoitteita – olipa kyseessä sitten parempi suorituskyky, terveellinen painonhallinta tai toipuminen syömishäiriöstä.



045 7833 7535



www.pnk.fi



[@paavonurmikeskus](https://www.instagram.com/paavonurmikeskus)





RAVITSEMUSTERAPEUTIN LUENNOT

URHEILUSEUROILLE JA JOUKKUEILLE

TEHOA TREENIIN – TÄRKEIMMÄT VINKIT URHEILIJAN RAVITSEMUKSEEN

Mietityttääkö urheilijoiden ravitsemus? Valitse tämä luento, jos kaipaatte tietoa ja vinkkejä urheilijan oikeanlaisesta ravitsemuksesta, joka tukee harjoittelua, parantaa suorituskykyä ja edistää palautumista. Luennolta saatte vinkkejä sekä päivittäiseen ruokavalioon että kisapäiviin. Luento räätälöidään tarpeen mukaan urheilijoiden laji, taso ja ikäryhmä huomioiden

KOHTI TERVEEMPÄÄ RUOKASUHDETTA – NUORTEN URHEILIJOIDEN RUOKASUHTEEN TUKEMINEN JA SYÖMISHÄIRIÖOIREILU

Nuoret urheilijat ovat erityisessä riskissä sairastua syömishäiriöön. Tämän vuoksi normaalin kasvun ja kehityksen tukeminen urheilun ohessa on erityisen tärkeää. Luennolta saatte työkaluja nuorten urheilijoiden ruokasuhteen tukemiseen ja terveellisten ruokavalintojen tekemiseen. Lisäksi opitte valmentajana tai vanhempana tunnistamaan syömishäiriöiden oireet varhaisessa vaiheessa ja saat vinkkejä, miten ottaa haastavat aiheet, kuten ruokasuhte ja kehonkuva, puheeksi ja ohjata tarvittaessa hoidon piiriin. Luento voidaan suunnata joko valmentajille ja vanhemmille tai siten että myös nuoret urheilijat ovat mukana.

HINTA: 450 € + alv.

TYÖYHTEISÖILLE

PAREMPAA TYÖSSÄJAKSAMISTA RAVINNON KEINAIN

Stressi ja jaksamisen haasteet ovat yleisiä ongelmia, jotka vaikuttavat negatiivisesti niin yksilöiden hyvinvointiin kuin koko työyhteisön toimintaan. Tällä luennolla opitte, miten jaksamista ja vireystilaa voidaan parantaa ravitsemuksen keinoin. Luennon sisältö voidaan räätälöidä vastaamaan työyhteisön erityistarpeita, kuten vuorotyön haasteita tai stressin ja painonhallinnan kysymyksiä.

HINTA: 600 € + alv.



045 7833 7535



www.pnk.fi



@paavonurmikeskus