

Ravitsemusneuvonnan palvelut

-Hyvinvointia ja jaksamista ravitsemuksen avulla



Ravitsemusneuvonnan palvelut

Ravitsemusneuvonnassa keskitymme yksilölliseen ravitsemusohjaukseen, jossa pyrimme löytämään ratkaisut sinua askarruttaviin tekijöihin. Kyse voi olla esimerkiksi erikoisruokavaliosta, vatsaoireista, painon- tai syömisenhallinnasta. Tarpeesi mukaan voimme tarjota sinulle yksilökäyntejä, etäohjausta tai ruokapäiväkirjan analysoinnin.

- **Yksilö- tai ryhmäohjaus (39,50 €/h)***

Yksilöohjauksessa tapaamme kasvokkain ja ensi tapaamisella keskitymme kartoittamaan tilannettasi ja toiveitasi. Pohdimme sinulle sopivia toimintavaihtoehtoja ja keinoja, joilla pääsemme sinun tavoite tilanteeseesi. Matkan varrella tarjoan sinulle tukea, kannustusta, tietoa ja työvälineitä tavoitteiden saavuttamiseksi.

- **Etäohjaus (39,50 €/h)**

Etäohjauksessa hyödynnämme digitaalisia viestintävälineitä, kuten Webexiä, Skypeä tai Whatsappia. Digitaalisuus mahdollistaa joustavan ohjauksen kellonajasta ja paikasta riippumatta.

- **Ruokapäiväkirjan analysointi (39,50 €/h)**

Toimitamme sinulle ruokapäiväkirjan pohjan, johon kirjoitat vähintään 3 päivän ajalta syömäsi ateriat ja juomat. Annamme sinulle kattavan analyysin energiaravintoaineiden sekä vitamiinien- ja kivennäisaineiden saannistasi.

Kaikki hintamme sisältävät voimassaolevan arvolisäveron (24 %).

** Mahdolliset matkakulut ja matka-aika lisätään hintaan.*

Kysy rohkeasti lisää, kerron mielelläni, mitä meillä on sinulle tarjottavaa!

Kainuun maa- ja kotitalousnaiset

Ruoka- ja ravitsemusasiantuntija, laillistettu ravitsemusterapeutti Viivi Valutie

p. 043 8271983 tai viivi.valutie@maajakotitalousnaiset.fi



MAA- JA
KOTITALOUSNAISET

Kainuun Maa- ja kotitalousnaiset
www.maajakotitalousnaiset.fi