

Tee elämäntapamuutos

# Lähde liikkeelle!

**Väsytkö helposti?**

**Kuulutko elintavoiltasi riskiryhmään?**

**Voisitko kuvitella tekeväsi elämäntapamuutoksen?**

Lähde liikkeelle!

## Ota yhteyttä liikuntaneuvontaan!

Liikuntaneuvonta on tarkoitettu terveytensä kannalta riittämättömästi liikkuville kuntalaisille.

Neuvonta pitää sisällään alku- ja loppukartoitusten välillä seurannan ja ammattilaisen tekemän suunnitelmallisen henkilökohtaisen liikunta- ja ravitsemusohjelman.

Autamme sinua ensi askeleissa, joten älä epäröi ottaa yhteyttä!



LOPPUKARTOITUS



SEURANTA 2.



SEURANTA 1.



RAVITSEMUS



OHJEISTUS JA OPASTUS



SUUNNITELMAN LAADINTA



ALKUKARTOITUS

## Ota yhteyttä

Savitaipale:

Liikuntaneuvonta p. 040 6313372

Erityisryhmäkortit p. 040 5148851

EKHVA hyvinvointivalmentaja

Ulla Heimonen p. 040 6513167

ulla.heimonen@ekhva.fi



Euroopan maaseudun  
kehittämisen maatalousrahasto:  
Eurooppa investoi maaseutualueisiin

