

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!

Alku- ja loppukartoitus
(fysioterapiakäynnit) 9 €/kerta

LOPPUKARTOITUS

SEURANTA 2.

SEURANTA 1.

RAVITSEMUS

OHJEISTUS JA OPASTUS

SUUNNITELMAN LAADINTA

ALKUKARTOITUS

Ota yhteyttä

Fysioterapia
puh. (05) 352 7054
Kunnan hyvinvointiluotsi
puh. 040 669 1007
www.eksote.fi