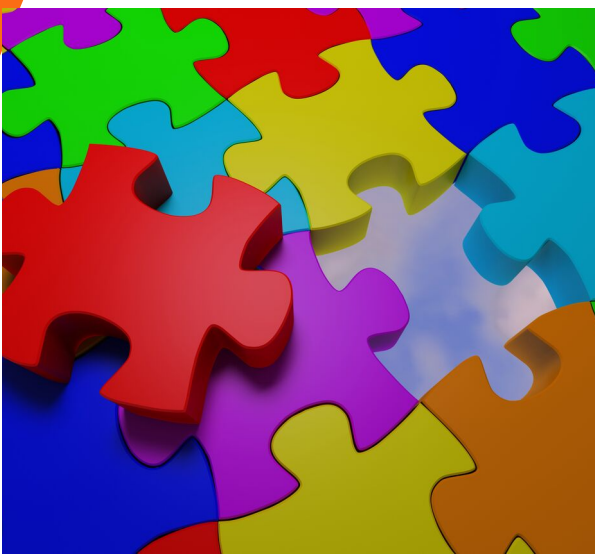


# Elintapaohjaus



UNI, PALAUTUMINEN JA RUOKA- JA LIIKUNTA-TOTTUMUKSET OVAT KESKEISIÄ HYVINVOINTIIN JA TERVEYTEEN VAIKUTTAVIA ELINTAPATEKIJÖITÄ. DIEETIT JA KUNTOKUURIT TOIMIVAT HETKEN AIKAA, MUTTA OMIEN TOTTUMISTEN MUUTTAMINEN PYSYVÄSTI PAREMMIN HYVINVOINTIA TUKEVAKSI TUNTUU MONESTI KAATUVAN ERILAISIIIN ESTEISIIN.

## ELINTAPAOHJAUS

Yksilöllinen elintapaohjaus tähtää pysyvään muutokseen ja se pohjautuu arvo- ja hyväksyntä-pohjaiseen lähestymistapaan. Arvo- ja hyväksyntä-pohjainen elintapaohjaus on aktiivista ja tavoitteellista työskentelyä, jossa tapaamisiin sisältyy tiedon jakamisen, keskustelun ja pohdintojen ohella myös erilaisia harjoituksia. Asiakkaan omat arvot ohjaavat motivaatiota muutokseen, ja työskentelyn aikana opitaan uusia taitoja, jotka auttavat eteenpäin kohti pysyvää käyttäytymisen muutosta.

*Hotelli Kivitipussa yksilöllisestä elintapaohjauksesta vastaa Maija Kuoppala (TtM, kuntohoitaja, muutosohjaaja).*

**KOLME YKSILÖTAPAAMISTA 60 MIN./KERTA YHTEENSÄ 300 €. HINTAAN SISÄLTYY YKSILÖTAPAAMISET JA TAPAAMISTEN VÄLILLÄ TAPAHTUVA YHTEYDENPITO.**

Tiedustelut ja varaukset:

Maija Kuoppala

[maija.kuoppala@kivitippu.fi](mailto:maija.kuoppala@kivitippu.fi)

044 7910473

*Aloita pysyvä muutos nyt!*

Hotelli Kivitippu  
Nykäläntie 137, 62600 Lappajärvi  
06 5615 000, 044 7910 470  
[myynti@kivitippu.fi](mailto:myynti@kivitippu.fi) [www.kivitippu.fi](http://www.kivitippu.fi)

  
Kivitippu