

Muutos Minussa -hyvinvointiohjelma – Matka keveään oloon!



**Painonhallinta,
Elintavat,
Henkiset Voimavarat**

muodostavat yhdessä elämäsi kaikkia osa-alueita käsittävän muutosprosessin. Painonpudotus on enemmän kuin pudotetut kilot, syöminen tai liikkuminen. Se on tulos, toteutunut toive onnistuneesta elintapamuutoksesta.

Henkilökohtaisella ohjauksella tai

Vertaisryhmässä

Muutos minussa -ohjelmassa tunnistetaan, korjataan ja kuntoon saatetaan niitä tekijöitä elämässäsi, arjessasi, jotka ovat keskeisiä onnistuneen painonpudotuksen ja tulevan, kestäväen painonhallinnan kannalta. Henkinen valmennus yhdessä terveellisten ravinto- ja liikuntatottumusten kanssa tekee sinusta ja elämästäsi kokonaisen.

Muutos minussa -hyvinvointiohjelma painonhallintaan

- itsenä olemiseen ja kasvamiseen
- onnistumisiin ja elämänilojen löytämiseen
- matka keveään oloon 14 pysäkin kautta

Sinulle, joka haluat onnistua ja voida hyvin

- joka olet ihmisenä enemmän kuin mitä syöt
- aktiivisuutesi on enemmän kuin juoksulenkit ja kuntosalit

Silloin, kun olet muutokseen valmis – aloita!

- ota yhteyttä, sovitaan tapaamisesta puh. 0400 671569
- ohjelmasta lisää tästä linkistä

Elämä Kutsuu Sinua – Elämässä on ideaa!
Mirja Erlund
NLP-muutosvalmentaja, hyvinvointiohjaaja,
Logoterapia-opiskelija, yrittäjä

Puh. 0400 671569
eksidea@eloonverkosto.fi
www.eloonverkosto.fi



Henkilökohtainen ohjaus vastaanottotiloissani Lahdessa os. Askonkatu 9 D, 2. krs.
Vertaisryhmätyöskentely mahdollista osallistujien paikkakunnilla, työpaikoilla tms.