

# RAVISTAMO Oy:n luentopalvelut



Lisätiedot luentopalveluistamme:

Katri Suhonen

[katri@ravistamo.fi](mailto:katri@ravistamo.fi)

p. 050 324 6472

[www.ravistamo.fi](http://www.ravistamo.fi)

# RAVITSEMUSASIAANTUNTIJA- LUENNOT JA WEBINAARIT

Kun kaipaat innostavaa ja käytännönläheistä ravitsemusluennoitsijaa, ota yhteyttä Ravistamoon!

Valitse alla olevista vaihtoehdoista yhteisösi tarpeita vastaava kokonaisuus:

- 1.) Ruokavalinnoilla vireyttä (työ)päivään**
- 2.) Vajaaravitsemuksen tunnistaminen ja hoito**
- 3.) Hyvinvoinnin tukipilarit (ruoka, uni, liikunta) tasapainoon**
- 4.) Vuorotyöläisen hyvät ruokavalinnat**
- 5.) Liikkujan ravitsemus**



Hinta: 500 € / 60 min, 650 € / 90 min + alv 24 %  
(+matkat, jos yli 100 km Kuopiosta).

Luennot on mahdollista toteuttaa myös etämenetelmin webinaarina, joka mahdollistaa luentotallenteen tekemisen.

Webinaarin hinta: 650 € / 60 min + alv 24 %

