

RAVISTAMO Oy:n tuotteet ryhmille



Lisätiedot palveluistamme ryhmille:

Katri Suhonen

katri@ravistamo.fi

p. 050 324 6472

www.ravistamo.fi

RYHMÄVALIKOIMAMME

Ryhmämuotoinen toiminta on vaikuttava ja kustannustehokas tapa parantaa esimerkiksi työporukkasasi terveyttä ja hyvinvointia. Ryhmässä myös vertaistuen edut tulevat esille. Ryhmien vetäjinä toimivat innostavat Ravistamon ravitsemusasiantuntijat ja ryhmät kokoontuvat asiakkaan järjestämissä tiloissa.

HYVINVOINTIRYHMÄ

Lisää hyvinvointia, jaksamista ja parempaa oloa



Ryhmäohjaus 4 x 75 min.

Tapaamiskertojen teemat:

1. Ateriarytmillä ja ruokavalinnoilla virtaa (työ)päivään,
2. Syömistä ohjaavat arvot ja uskomukset,
3. Tunnesyöminen ja tietoisuustaidot syömisessä,
4. Kehomyönteisyys.

Hinta 1450 € + alv 24 % (+matkat, jos yli 100 km Kuopiosta).

PAINONHALLINTARYHMÄ

Tsemppiä ja tukea painonhallintaan

Ryhmävalmennus 3x75 min + henkilökohtaiset ravitsemuskartoitukset á 30 min + ruokapäiväanalyysi (max. 10 hlöä).



Ryhmävalmennusteemat:

1. Ruokavalion sudenkuopat – painonpudotusta tukeva syöminen
2. Liikunta osana elämäntapamuutosta
3. Tunteiden, uskomusten ja motivaation merkitys painonpudotuksessa

Hinta 2800 € + alv 24 % (+matkat, jos yli 100 km Kuopiosta).
Jos ryhmävalmennuksessa yli 10 asiakasta,
lisäkustannukset 119 € / hlö.

SYÖMISEN ILOA JA JAKSAMISTA ARKEEN

Hyvää mieltä ja oppimisen oivalluksia ruuanlaiton ohessa

Ryhmäohjaus 1 x 3 h.

Innostavan ryhmänohjaajan tuella keskustelemme terveyttä tukevan ruokavalion koostamisen periaatteista. Ryhmässä pääpainopiste on kuitenkin yhdessä kokkailussa eli viemme teoriaa suoraan käytäntöön ja nautimme ruuasta kaikkia aisteja käyttäen!

Tämä tuote sopii erinomaisesti esimerkiksi tyhy-päivään.

Hinta 450 € + alv 24 % + matkat + elintarvikekustannukset
(keskim. 100 € / 10 hlöä).

Pakettiin voidaan lisätä rentouttava kehonhuolto-
/venyttelyhetki (45 min / 100 € + alv).



**Voit kysyä myös räätälöityä pakettia
yrityksesi / yhteisösi tarpeisiin!**

Ota yhteyttä, niin kerromme lisää!



www.ravistamo.fi