



Ruokavaliota koskevat ohjeet ovat olennainen osa terveydenhoitoa. Laadukkaan ravinnon avulla pidämme itsemme suorituskykyisinä, vastustuskykyisinä ja kaikin puolin hyvinvoivina. Ravintoneuvonta on oivallinen mm. painon hallinnassa, kuntoilun aloittamisessa / kehittämisesssä ja urheilussa. Henkilökohtaisen ravintopäiväkirjan avulla koostamme oikeanlaisen yksilöllisen ruokavalion ja siihen liittyvän ohjauksen, neuvonnan ja energiankulutuksen seurannan avulla kannustaa elämänhallintaan. Tämä kaikki räätälöidään tarpeidesi mukaisesti.