



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 / kehittämässä ja urheilussa. Henkilökohtaisen ravintopäiväkirjan avulla koostamme oikeanlaisen yksilöllisen ruokavalion ja siihen liittyvän ohjauksen, neuvonnan ja energiankulutuksen seurannan avulla kannustaa elämäntapaansa. Tämä kaikki räätälöidään tarpeidesi mukaisesti.