

# Kokonaisvaltaista RAVINTOTERAPIA- PALVELUA järjestöjen tarpeisiin

- Olen Hanna Hiltunen, diplomiravintoneuvoja, bio- ja elintarviketekniikan insinööri (AMK). Ravitsemuskoulutukseni perustuu **kokonaisvaltaiseen, funktionaaliseen** ajatteluun.
- Tarjoan ravitsemusluentoja erilaisiin tapahtumiin, vertaistapaamisiin sekä sopeutumisvalmennus- ja kuntoutuskursseille. Pidän luentojen lisäksi myös yksilöaikoja kuntoutuskursseilla ja muissa tapahtumissa. Myös kokonaiset kurssit ovat mahdollisia.

Palveluideni pääpaino on **itsehoidossa ja kokemuksen** kautta ravintoasioiden esille tuomisessa. Tarjoan kohderyhmälle **oivaluksia** siitä, miksi kehosta kannattaa pitää huolta ja välttää metabolisen oireyhtymän mukanaan tuomat riskit. Oman taustani vuoksi (sairastan synnynnäistä lihassairautta) ymmärrän asiakasta, jolle liikkuminen ja **jaksaminen** on haaste, ja esimerkiksi painonpudotus urheilemalla ei ole realistista.

Luennolla käymme läpi **suoliston** merkitystä vastustuskyvyille ja koko kehon hyvinvoinnille ja opimme huoltamaan suolistoa kotikonstein. Puhun **verensokeria tasaavan ruokavalion** vaikutuksesta mm. **päivittäiseen jaksamiseen, yöuneen ja aikuisuustyypin diabeteksen ennaltaehkäisyyn ja hoitamiseen.**

Keskustelunaiheeksi nousee usein myös **psykyen merkitys** muutoksen aikaansaamisessa. Mietitään yhdessä mitkä psyykkiset tekijät estävät juuri minua syömästä terveellisemmin?

Luento tai muu palvelu räätälöidään aina **kohderyhmälle**. Luento on mahdollista pitää yleisterveellisestä ruokavaliosta tai tarkemmin rajatusta aiheesta. Luennon jälkeen on mahdollista pitää **keskustelutuokio** mieleen nousseista ravintokysymyksistä.

Kysy tarjousta juuri teidän järjestönne/yhdistyksenne tarpeisiin!



*”Ravitsemuksen merkitystä perussairaahan ihmisen hyvinvointiin ei ole otettu tarpeeksi vakavasti. Heikko ravitsemus perussairaalla ihmisellä johtaa usein toiseen ja kolmanteen sairauteen. Olisi kansantaloudellisestikin merkityksellistä **kiinnittää huomiota ruokavalioon ajoissa, puhumattakaan kuinka se parantaa elämänlaatua yksilötasolla.**”*



**Toiminimi Hanna Hiltunen**

PL 20

04401 Järvenpää

Puh. 045 690 8522

info@hannahiltunen.fi | www.hannahiltunen.fi

[www.facebook.com/ToiminimiHannaHiltunen/](https://www.facebook.com/ToiminimiHannaHiltunen/)

