



Ravintoterapiahinnasto

Haluatko lisää **ENERGIAA** ja **VITALITEETTIA**, **TASAPAINOA** ja **HARMONIAA** vai kenties näyttää nuoremmalta ja hyvinvoivalta?

Ravinnolla on hyvin suuri merkitys Sinun hyvinvoinnillesi. Se mitä syöt vaikuttaa voimakkaasti Sinun psyykkiseen ja fyysiseen olotilaasi.

Kun keho ja mieli ovat tasapainossa, elämä on harmonista ja säteilet hyvinvointia ja energiaa.

Tehtäväni on opastaa sinut kokonaisvaltaiseen hyvinvointiin terveyttä tukevan ravinnon ja elämäntyylin avulla.

Mihin ravintoterapiasta on apua?

mm.

Naiset: PMS oireet, menopaussi, turvotus, selluliitti, osteoporoosi, virtsatietulehdukset
Ruoansulatuskanavan ongelmat kuten ummetus, turvotus, ilmavaivat, dysbioosi jne.

Metabolinen oireyhtymä ja 2 tyypin diabetes

Päänsärky ja migreeni

Masennus ja krooninen väsymys

Painonhallinta

Iho-ongelmat kuten ihottumat, atopia, akne jne.

Allergiat ja astma

Krooniset tulehdustilat

Reuma ja fibromyalgia

Ravinto-ohjaus perustuu yksilöllisyyteen, jossa kartoitetaan aikaisempi sairaushistoria, ravitsemusvirheet, tämänhetkiset terveysongelmat, lääkitykset sekä elämäntavat. Ennen vastaanottoa täytetään tarvittavat haastattelulomakkeet, jotka toimivat kartoituksen tukena. Ensimmäinen tapaaminen kestää noin 1 ½ -2 tuntia ja seurantakäynnit tunnin.

Saat yksilöllisesti suunnitellun ravinto- ja elämäntapaohjelman kirjallisena.

Ensimmäinen vastaanotto 1h30 -2h	120,00€
Seuraavat 1h	65,00 €

Dipl. ravintoterapeutti/Funktionaalinen lääketiede Marja Tuulia Lehtinen