



# 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.**

<b>Ensimmäinen vastaanotto 1h30 -2h</b>	<b>120,00€</b>
<b>Seuraavat 1h</b>	<b>65,00 €</b>

Dipl. ravintoterapeutti/Funktionaalinen lääketiede Marja Tuulia Lehtinen