

# Kehonkoostumuksen ja kalorinkulutuksen määrittely

**29,90€ / kerta / 30 min.**



## **SINNASPORT KEHONKOOSTUMUS MITTAUS**

Tiedätkö mistä kehosi koostuu? Mikä on hyvinvointisi perusta ja miten hoidat sitä oikein?

Määritämme lepoaineenvaihdunnan kalorimääräsi ja aktiivisuuskertoimesi avulla päivän kokonaiskalorinkulutuksen. Annamme mittauksessa lisäksi sinulle ohjeistusta ravitsemuksen suhteen sekä liikunnan ja lihaskunnan parantamiseen.

Mittauksemme auttavat sinua saamaan pitkäaikaisia tuloksia aikaiseksi, kiinteydyt ja vyötärön ympäryksesi kapenee ja painon kanssa jojoilu loppuu.

### SINNASPORT

**PERSONAL TRAINING JA RYHMÄ-,  
RAVITSEMUS-, KUNTOUTUS- JA  
LAJIVALMENNUS**

Palvelut saatavilla pääkaupunkiseudulla sekä Turun, Raision ja Naantalın seuduilla.

[www.sinnasport.com](http://www.sinnasport.com)

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

Email. [sinnasport85@gmail.com](mailto:sinnasport85@gmail.com)

Puh. 040 719 7648