



# SINNASPORT RAVITSEMUS

PAREMPI VOINTI TERVEELLISEN  
JA MONIPUOLISEN RAVINNON  
AVULLA



## SINNASPORT RAVITSEMUS

Ravitsemusohjauksessa saat kattavasti tietoa terveellisestä ja monipuolisesta ravitsemuksesta THL:n ravitsemussuositusten mukaisesti. Emme usko ihmedietteihin tai erikoisruokavalioihin. Ravitsemustietomme perustuvat tutkittuun tietoon. Pyrimme kokonaisvaltaiseen elämäntapa muutokseen pitkällä aikavälillä, jolloin saavutetut tulokset pysyvät ja painon kanssa jojoilu loppuu.

### Sisältö:

- Ravitsemusluennot ryhmälle tai yksilöllisesti
- Ravitsemusohjaus
- Ravitsemussuunnitelmat ja reseptit tarvittaessa
- Ravitsemusanalyysi
- Tukea ravitsemukseen ja sen ylläpitoon

### SINNASPORT

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

Palvelut saatavilla pääkaupunkiseudulla sekä Turun, Raision ja Naantalin 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