

## Luennot

Hinta 129 €/h

### **Ravinnosta vireyttä ja voimaa, kesto 45-60 min.**

Tunnetko omat syömistapasi ja mitä muutoksia ruokailutottumuksiisi tulisi tehdä hyvän terveyden ylläpitämiseksi? Tästä perustietopaketista saat käytännönläheiset vinkit terveelliseen ja ravitsevaan ruokavalioon.

### **Keho työkaluna, kesto 45-60 min.**

Kuinka ylläpitää työkykyä ja hyvää fyysistä kuntoa? Onko työ fyysistä työtä vai istumatyötä? Paneudumme työn keholle aiheuttamiin haasteisiin ja kuinka niihin tulisi vastata.

### **Vireyttä ja voimaa eläkevuosiin, kesto 45-60 min.**

Kuinka pysyä kunnossa ja nauttia eläkevuosista hyvinvoivassa ja toimintakykyisessä kehossa. Perustietopaketti ravinnosta ja liikunnasta eläkkeellä tai eläkeiän kynnyksellä oleville.