

Liikunta- ja elintapaneuvonnassa

- tukenasi on liikunta- ja elintapaneuvoja
- voit osallistua yhteisiin liikuntaryhmiin tai saada apua omatoimiseen harjoitteluun
- voit harjoitella samanhenkisten kanssa
- toiminta on pitkäjänteistä, ja voit osallistua niin kauan kuin itse haluat
- löydämme yhdessä juuri sinulle sopivat harjoitukset, jotka voit tehdä omassa tahdissasi.



Liikuntaneuvonta toimii yhteistyössä sosiaali- ja terveydenhuollon, Varhan ja Pihlajalinnan työterveyshuollon kanssa.

Haluatko tulla mukaan?

Varaa aika terveyskeskuksen elintapahoitajalle keskustelua ja veriarvojen mittaamista varten, puh. 0400 291 150.

Ota yhteyttä vapaa-aikatoimen liikunta- ja elintapaneuvoja Lenita Lundströmiin kuntotestiä ja tulevaisuuden suunnitelman laadintaa varten, puh. 050 344 6609 tai lenita.lundstrom@kimitoon.fi.



KEMIÖNSAAREN LIIKUNTA- JA ELINTAPANEUVONTA



**Kimitoön
Kemionsaari**



**VÄHÄN ON ENEMMÄN
KUIN EI MITÄÄN**

KEMIÖNSAAREN LIIKUNTA- JA ELINTAPANEUVONTA ON MAKSUTON PALVELU KUNTALAISILLE.

Kaikenikäisille kuntalaisille

- joilla on selvästi kohonnut terveystriki, kuten kohonnut verenpaine, verensokeri tai kolesteroli tai ylipainoa
- jotka liikkuvat liian vähän tai yksipuolisesti kehon hyvinvoinnin kannalta
- jotka tarvitsevat henkilökohtaista tukea sopivan liikuntamuodon löytämiseksi
- jotka hyötyisivät monella tapaa terveydellisesti parantamalla kuntoaan ja lihasvoimaansa.



Liikunta on parasta lääkettä!

Liikutko hyvinvointisi kannalta liian vähän tai liian yksipuolisesti?

Haluatko parantaa kuntoa ja lihasvoimaa?

Haluatko parantaa ruokailutottumuksiasi ja kenties myös nukkumista?

Oletko vaarassa sairastua elintapasairauksiin tai sairastatko jo jotain (esim. tyyppin 2 diabetes)?

Onko sinulla elämää rajoittavia sairauksia?

Onko sinun vaikea aloittaa elämäntapamuutos yksin?

Ehkäpä liikuntaneuvonta voisi inspiroida ja auttaa sinua?