

HL

HYVINVOINTILUENNOT

MIELI | RAVINTO | SUOLISTO | TASAPAINO

LUENTOSARJA: KILOILLE KYITIÄ

Kamppailetko tuskastuneena kilojesi kanssa? Oletko kyllästynyt painosi jojotteluun? Tuntuuko, että suolistosi oireilee jatkuvasti? Himoitsetko jatkuvasti makeaa?

Mitäs jos antaisit kiloille kyytiä, lopullisesti ja pysyvästi?

Tiedostamaton mieli voittaa tietoisien mielen aina!

Tahdot pudottaa painoasi, mutta tiedostamaton mielesi pistää hanttiin. Suolistossasi majaileva vääränlainen mikrobikanta taas herättää himosi sokeriin ja höttöruokaan. Tässä on yhtälö, joka takaa, että olet pahasti koukussa, eikä painosi taatusti laske.

Kiloille kyytiä on kahden luennon kokonaisuus, jossa saat tietoa alitajunnan voiman ja suoliston hyvinvointia tukevan ravinnon merkityksestä pyrkiessäsi pysyvään painonhallintaan.

KILOILLE KYITIÄ 1 | AJATUKSILLA KEVYEKSI

Luennoitsija: Tarja Kupias

Oletko koskaan miettinyt, miten voisit omilla ajatuksillasi vaikuttaa painonhallintaasi?

Jos olet mielessäsi ikuinen laihduttaja, pullukka, etkä koskaan onnistu, niin on lähes takuuvarmaa, että alatpa minkälaiselle laihdutuskuurille hyvänsä, palaat ennen pitkää takaisin siihen mistä olet lähtenyt. Pahimmassa tapauksessa saat vielä lisäkilojakin.

Kun taas opit ajattelemaan itsestäsi terveellisesti syöväenä onnistujana, niin tulos on päinvastainen. Miten sinä siis haluat ajatella itsestäsi laihduttajana?

KILOILLE KYITIÄ 2 | SUOLISTO KUNTOON

Luennoitsija: Vilma Kohonen

Mikä on suoliston mikrobifloora ja miksi se vaikuttaa painoomme? Mitä muutoksia voit tehdä suoliston kunnostamisessa ja sitä kautta painonhallinnassa?

Painon pudotus onnistuu huolehtimalla suoliston hyvinvoinnista ja muuttamalla ruokatottumuksia. Unohda jatkuvat kalorien laskemiset!

LUENTOJEN KESTO JA HINTA

Luentojen kestot 2 x 45 – 60 min. Hinta 580 € + alv (Turun seutu). Voit myös tilata vain toisen meistä luennoimaan, hinta silloin 290 € + alv.

LUENTOSARJA: UUVUTTAAKO STRESSI

Päiset huonosti aamulla ylös sängystä. Uuvut töissä pienemmästäkin kiireestä. Stressaa. Väsyttää. Kotiin päästyäsi olet täysin poikki. Pinna kireällä. Ärsyttää. Liikkuminen ei kiinnosta. Olet tautiharava. Kuulostaako tutulta?

Entä jos se olisikin näin? Nousest pirteänä ja hyväntuulisena aamulla ylös sängystä. Töissä olet energinen ja saat paljon aikaiseksi. Jaksat liikkua ja saat siitä nautintoa. Tunnet voivasi hyvin ja suhtaudut elämääsi myönteisesti. Olet terve ja elinvoimainen.

Uuvuttaako stressi on kahden luennon kokonaisuus, jossa käsitellään jaksamiseen liittyviä asioita kahdesta näkökulmasta: Miten olotilasi muuttuu kun muokkaat ravintotottumuksiasi ja miten rentoutuminen, uni ja mielen hyvinvointi vaikuttavat jaksamiseesi ja vähentävät stressiä.

UUVUTTAAKO STRESSI 1 | STRESSI JA RAVINTO

Luennoitsija: Vilma Kohonen

Mikä on stressi? Miksi keho uupuu? Onko taustalla ravintopuutoksia? Millainen ravinto sopii uupuneelle? Mitä elämäntapamuutoksia stressaantuneen tulee tehdä?

FLT Ravintovalmentaja® Vilma Kohonen kertoo omakohtaisia kokemuksia stressin selättämisestä. Mitä muutoksia elämäntavassa ja ravintotottumuksissa on syytä tehdä kun keho alkaa uupumaan.

UUVUTTAAKO STRESSI 2 | JAKSA PAREMMIN

Luennoitsija: Tarja Kupias

Jaksaminen on usein koetuksella arjen keskellä. Tuntuu, että töissä ahdistaa kiire ja kotona kaikki tekemättömät työt. Harrastuksiin olisi kiva mennä, mutta kun ei jaksaa. Miten ihmeessä voisi lisätä omaa jaksamistaan? Jaksaa paremmin –luennosta saat vinkkejä ja työkaluja jaksamisen lisäämiselle, mutta ennen kaikkea luento pistää sinut ajattelemaan omaa jaksamistasi.

Kannattaisiko tutkailla omien ajatustensa sisältöä? Onko unelmointi puppua vai suorastaan elinehto menestymiselle? Mihin aikasi kuluu? Tunnistatko aikasyöppösi? Mitä ymmärrät rentoutumisella? Miten vietät yösi?

LUENTOJEN KESTO JA HINTA

Luentojen kestot 2 x 90 min. Hinta yhteensä 740 € + alv € (Turun seutu). Voit myös tilata vain toisen meistä luennoimaan, hinta silloin 370 € + alv

HL

HYVINVOINTILUENNOT

MIELI | RAVINTO | SUOLISTO | TASAPAINO

TARJA KUPIAS



TARJA KUPIAS

Tarja Kupias, Loistotähti Oy

Tarja on mentaalivalmentaja, joka on perehtynyt tavoitteisiin ja mielen hyvinvointiin. Hän käyttää menetelmään mm. hypnoosia, rentoutusta ja Goal Mappingia. Tarja tekee myös ajatuksia muuttavia, mieleen vaikuttavia äänitteitä, joita on myynnissä verkkokaupassa loistopuoti.fi. Tarja käy luennoimassa ja valmentamassa yrityksissä ja yhdistyksissä, sekä järjestää avoimia Goal Mapping –tavoitetyöpajoja mm. Turussa ja Tarvasjoella. Tarjan oma radio-ohjelma Hyvinvoinnin Aalloilla alkaa tammikuussa Radio Auran Aaltojen taajuuksilla.

puh. 044-3766033

tarja@loistotahti.fi

www.loistotahti.fi

VILMA KOHONEN



Vilma Kohonen, Vilman ravintovinkit

Vilma on FLT Ravintovalmentaja®, ihoterapeutti sekä tiimivalmentaja, joka on erikoistunut kehon epätasapainotiloihin. On kyse sitten uupumisesta, hormoniongelmistä, jatkuvasta sairastelusta tai toistuvista vatsaoireista. Vilma pitää yksityisvastaanottoa ja järjestää yrityksille sekä yhdistyksille tiimivalmennusta, hyvinvointipäiviä sekä luentoja. Ravinnolla ja elämäntavalla on väliä. Olemme juuri sitä mitä syömme.

puh. 040-0475034

vilman.ravintovinkit@gmail.com

www.vilmanravintovinkit.fi

OTA YHTEYTTÄ!