



Tiina Ekman www.pt-tiinaekman.fi
e-mail: sinunvalintasi@pt-tiinaekman.fi

PAINONHALLINTARYHMÄ

VALMENNUS SINULLE, JOKA HALUAT

- Pudottaa painoa pysyvästi
- Pysyviä muutoksia
- Lopettaa erilaiset dieetit ja jojoilun
- Tehdä pysyviä muutoksia elämässäsi
- Ryhmältä apua muutokseen
- Kattavan valmennuksen edullisemmin
- Voida paremmin
- Saada energiaa arkeen

Jos vastasit kyllä johonkin edellisistä kohdista, tämä valmennus on sinua varten. Haluan valmentaa sinut kohti terveellisempää ja energisempää elämää. Samalla haluan auttaa sinua pudottamaan painoasi. Olen Ravintovalmentaja ja Personal Trainer Tiina Ekman ja haluan auttaa myös sinua.

<http://www.pt-tiinaekman.fi/painonhallinta-ryhma/>

Olen auttanut muita pudottamaan painoa ja joutunut tekemään sen myös itse. En tarjoa pikadieettejä, vaan pitkäjänteistä tekemistä. Tämän vuoksi valmennuksen kesto on kolme kuukautta. Kaikilla ei ole mahdollisuutta tai resursseja osallistua henkilökohtaiseen valmennukseeni, joten tarjoan sinulle mahdollisuuden käydä kurssin ryhmässä. Saat ryhmään osallistumalla ryhmän tuen ja kattavan valmennuksen.

Tutkimusten mukaan erilaiset dieetit eivät toimi. Niissä henkilö ei opi muuttamaan ruokailutottumuksiaan. Paino nousee usein takaisin dieetin jälkeen. Paino nousee usein sen vuoksi, että henkilö palaa vanhoihin tottumuksiinsa.

VALMENNUS EI OLE SINULLE, JOKA

- Odotat niukkaenergisää dieettejä ja pikavoittoa
- Et ole valmis tekemään töitä
- Et halua tehdä pysyviä muutoksia ruokailun ja liikunnan suhteen
- Et pysty osallistumaan viikoittaisiin tapaamisiin



Tiina Ekman www.pt-tiinaekman.fi
e-mail: sinunvalintasi@pt-tiinaekman.fi

<http://www.pt-tiinaekman.fi/painonhallinta-ryhma/>

Dieetin ongelma on myös se, että meistä kukaan ei pysty noudattamaan sitä loppuelämäänsä. Monelle käy niin, että paino nousee dieetin jälkeen. Usein paino nousee vielä korkeammalle, kuin on lähtötilanteessa ollut. Pikadieettien ongelmana on myös se, että nopean painonpudotuksen mukana hävität lihasmassaa. Usein painon noustessa uudelleen, tulevat kilot takaisin lanteille rasvana. Tämän jojoilun myötä keräät siis vain lisää rasvaa lanteillesi ja painonhallinta tulee entistä vaikeammaksi.

Valmennuksessani painon pudotus tahti on n.500 g viikossa. Se saattaa kuulostaa vähältä, mutta silloin paino lähtee pääsääntöisesti rasvakudoksesta. Valmennuksessani haluan säilyttää kovalla työllä hankkimasi lihakset. Kun ylipainoa on kertynyt useiden vuosien saatossa, eihän kilojen voi olettaakaan häviävän kuukaudessa.

VALMENNUKSEN SISÄLTÖ

- Tapaaminen kerran viikossa sovittuna ajankohtana
- Kesto kolme kuukautta
- Valmennusmateriaalin avulla saa vinkkejä parempiin valintoihin
- Opit ymmärtämään mitä eroa on laihduttamisella ja pysyvällä painon hallinnalla
- Saat ruokavaliomallin ja ohjeita sen noudattamiseen
- Käymme materiaalin kautta läpi parempia valintoja ja saat ohjeita niiden toteuttamiseen
- Saat jokaisen materiaalin kautta uusia työkaluja tavoitteesi saavuttamiseksi
- Saat ohjeen laihdutusta tukevaan liikkumiseen
- Tarkemman sisällön löydät liitteestä:

<http://www.pt-tiinaekman.fi/painonhallinta-ryhma/>

PAIKKA:

- Kuuhu kabinetti (Kangasalan Uimahalli).
- Vastaava ryhmä järjestetään myös Vuoreksessa. Kysy lisätietoja, jos se sopii sinulle paremmin.
- Keskiviikkoisin klo 18.30-19.30
- Ryhmä kokoontuu ensimmäisen kerran 5.9.2018
- Kesto kolme kuukautta eli 21.11.2018 asti
- Ryhmä kokoontuu kerran viikossa
- HINTA:89€/KK



Tiina Ekman www.pt-tiinaekman.fi
e-mail: sinunvalintasi@pt-tiinaekman.fi

VALMENNUKSEN HYÖDYT:

- Paino putoaa
- Opit tekemään parempia valintoja arjessa
- Opit tunnistamaan omaa syömiskäyttäytymistäsi
- Jaksat ja voit paremmin
- Saat enemmän aikaa päivän aikana
- Verensokerisi pysyy tasaisempana, etkä koe itseäsi väsyneeksi
- Makean himo vähenee
- Saat konkreettisia työkaluja arjen haasteisiin ja ruokailujen toteuttamiseen
- Pitkäjänteisten muutosten avulla saavutat tavoitteesi

ASIAKASPALAUTEITA RYHMÄSTÄ:

"Paljon uusia konkreettisia asioita painonhallintaan. Kurssi sopi minulle. Arvostan sitä, että siellä korostettiin arkirutiinien muuttamista."

"Tämä kurssi se viimeinen mahdollisuus pudottaa painoa. Opin syömään säännöllisesti. Opin suunnittelemaan arkea paremmin. Sain lisättyä arkiaktiivisuutta ja liikunnasta on tullut säännöllisempää. Paino on pudonnut ja erityisesti keskivartalon mitat pienenevät. Sain myös verenpainelääkitykseni lopetettua."

"Kokonaisvaltaista valmennusta hyvinvointiin."

<http://www.pt-tiinaekman.fi/yhteydenotto/>

USEIN KYSYTTYJÄ KYSYMYKSIÄ JA VASTAUKSIA:

1. Olen kokeillut ja epäonnistunut, koska en jaksanut seurata ohjelmaa. Miten välttyisin tältä nyt?
 - Olen tukenasi koko valmennussuhteen ajan.
 - Valmennuksessani saat ruokavalio-ohjeen. Tärkeintä on kuitenkin oppia valmennuksen aikana syömään säännöllisesti ja lopulta keho taas itse oppii säätämään syömistäsi. Sen jälkeen, sinun ei enää tarvitse noudattaa mitään ohjelmaa. Huolehdi vain, että 80 % ruokavaliostasi on hyvänlaatuista ruokaa.



Tiina Ekman www.pt-tiinaekman.fi
e-mail: sinunvalintasi@pt-tiinaekman.fi

- Valmennuksessani ei ole kiellettyjä ruokia. Pitkä kieltolista vaan lisää mielitekoja. Elämästä pitää pystyä myös nauttimaan.
2. On niin kova kiire? En ehdi keskittymään?
- Sinun on joka päivä kuitenkin syötävä. Mikset tekisi parempia valintoja?
 - Parempien valintojen myötä jaksat paremmin ja sinulla on energiaa tehdä asioita.
 - Voit valita myös Etä-valmennuksen, jossa käydään materiaalit läpi omaan tahtiin. Molemmissa valmennuksissa käymme samat asiat läpi
3. En usko, että voin saada aikaan näkyviä tuloksia
- Tulosten saavuttaminen on itsestäsi kiinni ja haluan auttaa sinua siinä
 - Olen tukenasi koko valmennuksen ajan ja autan sinua löytämään itsellesi sopivia valintoja
4. Miksi ostaisin juuri tämän palvelun?
- Olen pystynyt auttamaan muita pysyvään painonhallintaan ja pystyn tekemään sen myös sinun kanssasi, jos olet valmis tekemään töitä tavoitteesi eteen
5. Olen huonossa kunnossa. Kannattaako minun enää yrittää...
- Sinun juurikin kannattaa
 - Voit tehdä juuri nyt elämäsi tärkeimmän valinnan ja muuttaa elämäsi suunnan
 - Kyse on sinun tulevaisuudesta ja, siitä miten sen haluat viettää
6. Uskallanko ostaa ja lähteä mukaan?
- Voit aina keskeyttää valmennuksen. Valmennuksen voi keskeyttää ensimmäisen kuukauden jälkeen, jos koet kurssin hyödyttömäksi. Häviät siinä tapauksessa hieman rahaa, mutta se on ehkä kokeilemisen arvoista. Parhaassa tapauksessa aloitat uuden paremman elämän
 - Voit tehdä juuri elämäsi tärkeimmän valinnan ja muuttaa elämäsi suunnan



Tiina Ekman www.pt-tiinaekman.fi
e-mail: sinunvalintasi@pt-tiinaekman.fi

<http://www.pt-tiinaekman.fi/yhteydenotto/>

