

# RAVINTOVALMENNUS

## Ravintokartoitus / ravintoneuvonta 60 min

- kartoitetaan nykytilanne
  - ravinto (ruokapäiväkirja)
  - kulutus
  - tavoite
- yleisiä ohjeita ja vinkkejä
  - ei tarkkaa, henkilökohtaisesti suunniteltua ruokavaliota

**Hinta: 49 €**

## Ravintovalmennus S

- kesto 4 vkoa
- kehonkoostumusmittaus + alkukartoitus (60 min face-2-face)
- henkilökohtaisesti suunniteltu ruokavalio + ohjeet sähköisesti
- viikoittainen raportointi ja seuranta + tarvittavat muutokset sähköisesti

**Hinta: 129 €**

## Ravintovalmennus M

- kesto 12 vkoa
- kehonkoostumusmittaus + alkukartoitus (60 min face-2-face)
- henkilökohtaisesti suunniteltu ruokavalio + ohjeet sähköisesti
- viikoittainen raportointi ja seuranta + tarvittavat muutokset
- loppumittaukset (kehonkoostumus + mitat) + ohjeet jatkoon (60 min face-2-face)

**Hinta: 269 €**

## Ravintovalmennus L

- kesto 24 vkoa
- kehonkoostumusmittaus + alkukartoitus (60 min face-2-face)
- henkilökohtaisesti suunniteltu ruokavalio + ohjeet sähköisesti
- viikoittainen raportointi ja seuranta + tarvittavat muutokset
- 1 x välimittaus (kehonkoostumus) (30 min)
- loppumittaukset (kehonkoostumus + mitat) + ohjeet jatkoon (60 min face-2-face)

**Hinta: 449 €**

### **Yhteydenotot:**

Karoliina Villilä, PT & Ravintovalmentaja

E-mail: ravintovalmennus@crossfitkeha.fi

Puh: 044-571 3765