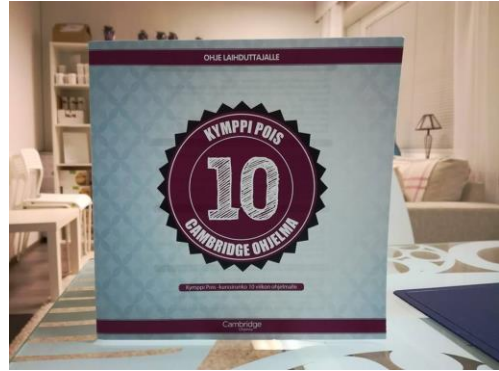


## ***Kymppi pois -ryhmä alkaa Nummelassa 1.4.2019!***



**Kymppi pois -ryhmässä käydään läpi Cambridge Ohjelman tasot 10 viikon aikana ja käytetään Cambridge aterioita laihtumisen tukena. Ryhmä sopii sinulle, jos haluat pudottaa painoa ja opetella samalla terveellistä syömistä, ateriarytmiä ja suunnitelmallisuutta motivoivassa seurassa. Ryhmän jälkeen voit siirtyä painonhallintaan Tasolle 6 tai jatkaa keventymistä haluamallasi tasolla.**

### ***Ryhmämaksu sisältää:***

- Kahdeksan ryhmätapaamista maanantaisin klo 18.00-19.00:
  - o 1.4. Taso 1
  - o 8.4. Taso 1+
  - o 15.4. Taso 2
  - o 22.4. ei ryhmää, pääsiäinen, Taso 2 jatkuu
  - o 29.4. Taso 3
  - o 6.5. Taso 3
  - o 13.5. Taso 4
  - o 20.5. ei ryhmää, taso 4 jatkuu
  - o 27.5. Taso 5
  - o 3.6. ei ryhmää, taso 5 jatkuu
  - o 10.6. Taso 6
- Punnitus joka tapaamisen yhteydessä ja kehonkoostumusmittaus kerran kuukaudessa
- Vertaistuki ja ravitsemusterapeutin ohjeet tapaamisten yhteydessä
- Suljetun FB-ryhmän tuki tapaamisten välissä

### ***Hinnat:***

- Kurssimaksu 125 € (+ALV 24 % eli yht. 155 €, mikäli et laihduta lääkärin määräyksestä tai kehotuksesta)
- Aloituskäynti ennen ryhmää (jos et ole aktiivisesti mukana ohjelmassa):
  - 60 min uudelle aloittajalle 50 €, 45 min vanhalle asiakkaalle 45 €
- Tason mukaiset ostot tapaamisten yhteydessä

### ***Lisätiedot ja ilmoittautumiset:***

Leena Niittyne, 0400867965 tai leena.niittyne@cambridgeohjelma.fi