

# KESÄKSI KUNTOON!



## KESÄSIKUNTOON

### 10 POIS-RYHMÄ ALKAA TAAS!

Kymppi pois kymmenessä viikossa.

Suosittua 10 pois-runkoa noudattava laihdutusryhmä. Ryhmään ovat tervetulleita kaikki laihduttajat, riippumatta laihdutettavien kilojen määrästä. Useimmat ryhmäläiset laihtuvat n.8-12kg ryhmän aikana. Ryhmän jälkeen sinulla on mahdollista jatkaa laihduttamista tai painonhallintaa, omien tarpeidesi mukaan.

**Tapaamiset keskiviikkoisin 13.3.-22.5.2019 klo 18:30-19:30**

Mikkelissä Savilahden katu 5-7.

Ryhmään otetaan mukaan 8 laihduttajaa ilmoittautumisjärjestyksessä (minimi 4).

Laihdamme Taso-Ohjelman mukaan käyttäen täysateriankorvikkeita. Ryhmässä harjoitellamme laihduttamisen lisäksi painonhallintaa tukevia asioita mm. säännöllistä ateriarytmiä, monipuolisen ja terveellisen aterian koostamista, ennakointia sekä syömisen suunnittelua. Pureudumme myös aiheisiin, jotka nousevat ryhmäläisten toiveista.

**Ilmoittautumiset puhelimitse 050-3813406**

sähköpostitse [laura.tolvanen@cambridgeohjelma.fi](mailto:laura.tolvanen@cambridgeohjelma.fi)

tai ajanvarauksen kautta [www.lauratolvanen.fi](http://www.lauratolvanen.fi)

**Ilmoittautuminen päättyy perjantaina 8.3.2019 tai kun ryhmä täyttyy.**

**Hinnat: alkukartoitus ennen ryhmää 45e,  
ryhmätapaamiset 15e/kerta,  
täysateriakorvikkeet hinnaston mukaan.**

Ryhmän vetäjänä toimii Cambridge Valmentaja Laura Tolvanen.

Olen pitänyt ryhmiä (henkilökohtaisen valmennuksen lisäksi) parin vuoden ajan.

Olen saanut asiakkailta palautetta, että ryhmässä laihduttaminen on mukavaa ja motivoivaa sekä vertaistuellana on suuri merkitys.

Ryhmäohjaukset olen pitänyt hyvin käytännönläheisinä ja tuonut mukaan paljon konkreettisia esimerkkejä.

Usein perustamme suljetun FB tai WhatsApp -ryhmän kulkemaan mukana valmennusten välilläkin ja välillä ryhmät viestivät vielä pitkään ryhmävalmennuksenloputtuakin. Tervetuloa mukaan!

*T: Laura*

