



SYKSYN RYHMÄVALMENNUS 10 POIS-RYHMÄ

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 14.8.-23.10.2019 klo 17:30-18:30 (poikkeuksena aloituskerta klo 18:30) viikolla 38 ei tapaamista) Mikkelissä Savilahdenkatu 5-7 Cambridge Mikkelin tiloissa. Ryhmään otetaan mukaan 8 laihduttajaa ilmoittautumisjärjestyksessä (minimi 4).

Laihdutamme Taso-Ohjelman mukaan käyttäen täysateriankorvikkeita apuna. Ryhmässä harjoittelemme 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 ja tiedustelut joko puhelimitse 050-3813406 tai sähköpostitse laura.tolvanen@cambridgeohjelma.fi

Ilmoittautuminen päättyy perjantaina 2.8.19 tai kun ryhmä täyttyy.

Hinnat: aloituskerta valmennus 40€,
ryhmätapaamiset 12€/kerta,
täysateriakorvikkeet hinnaston mukaan.

Ryhmän vetäjänä toimii Cambridge Valmentaja Laura Tolvanen.

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

Olen saanut asiakkailta palautetta, että ryhmässä laihduttaminen on mukavaa ja motivoivaa sekä vertaistuellla 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

