

Suosittu kurssi jälleen Fuengirolassa

Suomalaisen työn avainlipun saaneen *Tasapainottajat*-konseptin *Keho tasapainoon* -kurssilla esitellään ravitsemusmetodi, jolla voi vaikuttaa omaan terveyteen.

Diplomiravintoterapeutti ja sairaanhoitaja **Marjo Ehnqvist** toi tämän suomalaisten ravintoterapeuttien kehittämän konseptin Aurinkorannikolle noin vuosi sitten ja kurssilaisilta saadun innostuneen palautteen rohkaisemana hänen kollegansa, diplomiravintoterapeutti **Hanna Huttunen**, aloitti uudet kurssit Fuengirolassa syksyllä 2015. Nyt helmikuussa on luvassa lisää kursseja.

Toimiessaan toistakymmentä vuotta sairaanhoitajana Marjo törmäsi toistuvasti siihen, että eri sairauksia hoidettiin ainoastaan lääkkeiden avulla. Nämä veivät kyllä oireet pois, mutta eivät aina parantaneet itse sairautta, saati sen takana olevaa syytä.

Ravintoasiat sen sijaan kuitattiin useasti vain toteamuksella, että ”yritystä syödä mahdollisimman terveellisesti”. Marjo päätti täydentää sairaanhoito-opintojaan ja valmistui diplomiravintoterapeutiksi 2008.

”Terveellinen ja oikein koostettu ravinto on kaiken hyvinvoinnin perusta, joka ehkäisee sairauksia ennalta ja antaa elimistölle mahdollisuuden

Marjo Ehnqvist.



Hanna Huttunen.



parantaa itseään”, Marjo tuumaa.

Hanna taas on kulkenut yritysten ja erehdyksen kautta nykyiselle ravintopolulle ja haluaa auttaa myös muita löytämään oman polkunsaa.

Vuosikymmen sitten reumalääkäri kirjoitti Hannalle lausunnon osatyökyvyttömyyseläkettä varten. Sitten hän meni lääkärille, joka näki ravinnon merkityksen terveydelle kokonaisvaltaisella tavalla. Loppu onkin historiaa ja siihen voi tutustua nettiosoitteessa www.ravintopolku.fi

Hanna löysi pian itsensä lukemasta ensimmäiseen ravinto-opin tenttiin ja on työskennellyt vuodesta 2009 lähtien ensin ravintoneuvojana sekä myöhemmin ravintoterapeuttina.

”Työssäni olen huomannut, kuinka monilla on paljon ongelmia aineenvaihdunnan eri osa-alueilla.”

Kollegojen kanssa asioista keskusteltaessa päädyttiin kehittämään

Tarja Tuuli-Dammertin johdolla Suomeen ohjelmaa, joka tukee terveellä tavalla aineenvaihdunnan kokonaisuutta.

Nykyään Tasapainottajat-ohjaajia on eri paikkakunnilla pitkin Suomea ja moni on saanut kurseilta elämäleen uuden suunnan, sillä Tasapainottajien funktionaaliseen lääketieteeseen pohjautuvan ravintoterapian keinoja hyödyntävät metodit pureutuvat sairauksien taustoihin ja syihin ja auttavat asiakasta kuulemaan oman elimistönsä tarpeita.

Hoito lähtee elimistön ravitsemuksellisesta ja aineenvaihdunnallisesta tasapainotuksesta ja tavoitteena on antaa elimistölle mahdollisuus parantaa itse itseään.

Ravintoterapeutin yksilövastaanotolla ennen kurssin alkua selvitetään kunkin henkilökohtaiset painotusalueet sekä tavoitteet, ja yhteisissä kurssitapaamisissa käydään läpi aineenvaihdunnan eri osa-alueet ja niiden ravitsemuksellinen tasapainotus.

Kummankin kurssille mahtuu maksimissaan kymmenen osallistujaa. Kaikille kiinnostuneille avoin ja ilmainen esittelyluento, jossa pääsee kuulemaan maistiaisista kurssin sisällöstä, pidetään maanantaina 1. helmikuuta kello 18.00 ravintola Komppiksessa (Calle Isaac Peral 3, Los Boliches, Fuengirola).

Lisätietoja: Hanna +358 415 109 621 ja hanna.huttunen@ravintopolku.fi tai Marjo +358 50 523 8700 ja marjo@opemedia.fi.

Aiheeseen voi tutustua myös verkkosivuilla www.tasapainottajat.com.

Anni's Vital Shop

www.annivitalshop.com



RAVINTOLISIÄ JA LUOMUTUOTTEITA palvelua myös suomeksi

Jesús Cautivo 44,
Edif. Jupiter, Fuengirola
puh. 952 667 087
Avoinna ma-pe 10-16, la 10-14

Eroon joulukiloista luonnollisesti ja pysyvästi



Sirpa Närhi on Costa del Solilla asuva Hyvän Elämän Verstaan vetäjä, kouluttaja ja hyvinvointiin erikoistunut toimittaja. Hän kertoo meille kuukausittain vinkkejä paremman elämän rakentamiseen.

Nyt on taas se aika vuodesta, kun on aika panna käytäntöön tehdyt uudenvuodenlupaukset painonpudotuksesta ja kunnon kohentamisesta. Usein hyvät aiheet muistetaan vain muutama viikko ja sitten palataan taas ”huonoille teille”.

Kannattaa muistaa, että pysyviä tuloksia saa parhaiten, kun tekee pieniä muutoksia pikku hiljaa ja harkiten. Jos yrittää tehdä täydellisen muutoksen kertaheitolla, se tuntuu helposti ylivoimaiselta noudattaa ja houkutus palata entiseen on suuri.

Jos painoa on kertynyt vuosien varrella ja kunto on päässyt huonontumaan jo pidemmän aikaa, ei asioita voi parissa viikossa korjata, eikä kannata odottaa huimia tuloksia parissa päivässä. On hyvä muistaa, että pysyvät muutokset ja rutiinien muuttaminen vievät aikaa. Joidenkin asiantuntijoiden mielestä 21 päivää on sellainen aika, jossa myös aivomme hyväksyvät uudet toimintatavat.

Elämäntaparemontti kannattaa ulottaa kaikkiin elämäntilanteisiin (ravinto, liikunta, lepo, ihmissuhteet, ajatuksenvoima), jolloin tulokset ovat pysyvämpiä ja hyvinvointi lisääntyy samalla, kun liikakilojen karisevat. Henkinen puoli on erittäin vaikuttava osa hyvinvointia ja ajatuksen voima kannattaa ottaa avuksi helpottamaan etenkin silloin, kun tulee uskonpuute, eikä tuloksia vielä näy. Ei kannata olla itselleen liian ankara, vaan hyväksyä pienet inhimilliset lipsahdukset.

Jos päivittäisessä elämässä noudattaa hyviä ja terveellisiä tapoja, voi hyvin silloin tällöin unohtaa säännöt ja nauttia ”kielleytyistä” herkuista.

Hyvä elämä

Helppoja tehovinkkejä, kilojen karistamiseksi ja hyvinvointiin

Sirpa Närhi

- ✿ Omenaviinietikka veteen sekoitettuna edistää rasvan palamista.
- ✿ Sitruunavesi aamulla tyhjään vatsaa auttaa ruoansulatusta.
- ✿ Vedenjuonnin lisääminen edistää hyvinvointia.
- ✿ Jätä valkoista sokeria sisältävät ruoat pois (tilalle hedelmiä, hunajaa ja intiaanisokeria).
- ✿ Jätä tavallinen pöytäsuola pois (tilalle himalajan- tai merisuolaa).
- ✿ Jätä vehnäjauhoa sisältävät tuotteet pois (riisi-, maissi- ja spelttijauhot sopivat hyvin leipomiseen ja toimivat hyvin esimerkiksi letuissa).
- ✿ Korvaa margariini voilla, kookosöljyllä ja oliiviöljyllä.
- ✿ Lisää kasvien ja vihannesten määrää ruokavaliossasi.
- ✿ Vältä valmisruokia (eineksiä, pullia, keksejä ym.).
- ✿ Tee viherpirtelö korvaamaan yksi päivän aterian (esim. avokado, pinaatti, tomaatti, persilja, selleri, kurkku ja inkivääri).
- ✿ Liiku joka päivä vähintään puoli tuntia ja nuku riittävästi.
- ✿ Vietä aikaa ihmisten kanssa, jotka tukevat pyrkimyksiäsi.
- ✿ Ajattele itsesi aina terveenä, sopivan painoisena ja hyvinvoivana, ja kiitä itseäsi kaikista pienistä askelista hyvinvoinnin lisäämiseksi.

Lisää ajankohtaisia vinkkejä ja linkkejä Facebookissa: ”Hyvän elämän verstaas”. Käy tykkäämässä!



TERVEYS ON TASAPAINOA

Ilmainen luento ma 1.2. klo 18
Los Boliches, Fuengirola

Opi itse ennaltaehkäisemään sairauksia ja hoitamaan itseäsi sekä läheisiäsi ravinnon avulla tai syvennä ravitsemus- tietämystäsi ammattisi tai harrastuksesi pohjalta.

Funktionaalisen lääketieteen ja ravintoterapian keinoja hyödyntäviä uusia työkaluja hyvinvointiin ja jaksamiseen.

Esittelyssä myös Suomalaisen työn liiton avainlipun saanut, ainutlaatuinen, tehokas ja suosittu ravintoterapeuttien kehittämä Tasapainottajat konsepti ja Keho tasapainoon -ohjelma



Bar Restaurante Komppis, Calle Isaac Peral 3
Vapaa pääsy - tarjoilun vuoksi ilmoittautuminen etukäteen.

Keho Tasapainoon – kurssi
Kuusi kurssi-iltaa viikon välein
alk. vko 7 tai 8 Kurssipaikka Fuengirolassa
(sijainti avoin) 7. kurssi-ilta syksyllä 2016
Hinta 490€ tai 3x 165€, sis. alv 24 %
www.tasapainottajat.com

Lisätietoja ja ilmoittautumiset:
Hanna +358415109621 /
hanna.huttunen@ravintopolku.fi tai
Marjo +358505238700
marjo@opemedia.fi
www.ravintopolku.fi