






Hyvinvointi- ja ravitsemusseminaarit yrityksille

PLuS Nutrition Oy

Yhteystiedot

-  0413264530
-  petri.luhio@plusnutrition.fi
-  www.plusnutrition.fi



Petri Luhio

- ✓ Laillistettu ravitsemusterapeutti, TtM

PLuS Nutrition Oy

- ✓ Ravitsemuksen, hyvinvoinnin ja jaksamisen asiantuntija
- ✓ Käytännönläheinen, selkeä ja helposti ymmärrettävä lähestymistapa
- ✓ Tukea arjen hyvinvointiin niin työntekijöille kuin urheilijoille

Työskentelen ravitsemuksen parissa tukien sekä urheilijoita että tavallisia ihmisiä ja työyhteisöjä arjen jaksamisessa, toimintakyvyssä ja hyvinvoinnissa.

Lähtökohta

Hyvä ravitsemus muodostaa perustan työssä jaksamiselle, keskittymis- ja toimintakyvylle. Tavoitteenamme on tarjota selkeää, käytännöllistä ja tutkittuun tietoon perustuvaa ravitsemusohjausta, joka tukee sekä yksilöiden että kokonaisten työyhteisöjen hyvinvointia ja jaksamista.

Toimintaa ohjaavat arvot:

- ✓ Ihmislähtöisyys ja ymmärrettävyys
- ✓ Käytännönläheisyys
- ✓ Yhteistyö ja kuunteleminen
- ✓ Jatkuva oppiminen

Mitä tämä tarkoittaa yrityksellenne?

Ravitsemuksen laillistetun ammattilaisen tarjoamia selkeitä, ymmärrettäviä ja helposti käyttöön otettavia ratkaisuja, jotka parantavat työntekijöiden jaksamista, toimintakykyä ja työtehoa.

Työntekijöiden hyvinvointi näkyy myös organisaation tuloksessa vähäisempinä sairauspoissaoloina ja pienentyneenä tapaturmien ja työperäisten onnettomuuksien riskinä.

Mitä tarjoamme

Seminaarit

Tarjoamme selkeitä ja käytännönläheisiä seminaareja, jotka tuovat henkilöstölle konkreettisia työkaluja hyvinvoinnin parantamiseen.

Laajat ohjelmakokonaisuudet

Kokonaisuudet rakentuvat yrityksen tarpeista ja tukevat pitkäjänteistä, mitattavaa hyvinvoinnin kehittämistä.

Räätälöinti toimialoille

Mukautamme sisällöt toimialanne erityispiirteisiin, jotta ne palvelevat juuri teidän henkilöstönne arkea.

Etä / Paikan päällä

Tilaisuudet voidaan toteuttaa joustavasti etänä tai paikan päällä – valitsette teille sopivimman tavan. Toteutus tapahtuu ensisijaisesti yrityksen omissa tiloissa, mutta mikäli sopivia tiloja ei ole käytettävissä, PLuS Nutrition järjestää tarvittavat tilat ilman lisäkustannuksia.

Palvelupaketit

Basic - 60 minuutin luento / seminaari:

- ✓ Ravitsemusterapeutin luento
- ✓ Tai liikunta-aiheinen luento (sertifioitu personal trainer)
- ✓ Materiaalipaketti osallistujille
- ✓ Q&A

PLuS - Kahden luennon kokonaisuudet:

- ✓ Ravitsemusterapeutin luennot tai ravitsemus- ja urheiluaiheiset luennot yhdessä
- ✓ Materiaalit osallistujille
- ✓ Q&A
- ✓ Esihenkilölle lyhyt yhteenveto kokonaisuudesta

Premium - Puolen vuoden hyvinvointiohjelma:

- ✓ Kuuden (6) luennon kokonaisuus
- ✓ Materiaalipankki työntekijöille
- ✓ Tehtävät, haasteet ja välitavoitteet
- ✓ Palautteen keruu ja analyysi
- ✓ Kattava yhteenvetoraportti ohjelman etenemisestä, vaikutuksista ja keskeisistä havainnoista (HR:n ja esihenkilöiden käyttöön)

TYHY-päivä

Työhyvinvointipäivä - Seitsemän (7) tuntia

- ✓ Ravitsemusterapeutin luennot, 2 kpl, yht. 2 h
- ✓ Liikunta-aiheinen luento (sertifioitu personal trainer), 1 h
- ✓ Q&A tunti
- ✓ Ohjattu liikunta 1 h
- ✓ Yhteinen ohjattu lounas*
- ✓ Henkilökohtaisen suunnitelman laatiminen (jokainen osallistuja)

Tilaisuus pyritään järjestämään urheilukeskuksessa, jossa käytössä ovat luentotilat, ruokailumahdollisuudet sekä liikunta-alueet. Myös yrityksen omia tiloja voidaan hyödyntää. Päivän tarkempi sisältö ja mahdolliset työyhteisöä tukevat harjoitukset suunnitellaan yrityksen henkilöstön tarpeiden ja toiveiden pohjalta.

Päivän loppuksi jokainen osallistuja laatii itselleen henkilökohtaisen, arkeen sopivan hyvinvointisuunnitelman. Suunnitelma perustuu päivän aikana opittuihin käytännön keinoihin ja auttaa viemään pienet, konkreettiset muutokset osaksi omaa arkea.

½ Työhyvinvointipäivä - Neljä (4) tuntia

- ✓ Ravitsemusterapeutin luennot, 2 kpl, yht. 2 h
- ✓ Q&A tunti
- ✓ Yhteinen ohjattu lounas*

TYHY-päivä

Kun aikataulu on sovittu, yrityksen ei tarvitse huolehtia muusta kuin työntekijöiden tiedottamisesta. Kaikki muu järjestetään puolestanne:

- ✓ Tilavaraukset ja käytännön järjestelyt
- ✓ Ohjelman suunnittelu yrityksen henkilöstölle sopivaksi
- ✓ Luentomateriaalit ja tarvittavat taustatekstit
- ✓ Ohjeet osallistujille (varusteet, saapumisohteet, etälinkit jne.)
- ✓ Päivän kokonaisuuden koordinointi alusta loppuun

Tavoitteena on tarjota täysin vaivaton ja laadukas hyvinvointipäivä, joka tukee henkilöstön jaksamista ilman, että se kuormittaa yrityksen omia resursseja.

Hinnoittelu

- ✔ **Basic – 60 minuutin luento / seminaari:**
 - 590 € etänä*
 - 790 € paikan päällä*

- ✔ **Basic – 60 minuutin liikunta-aiheinen luento / seminaari:**
 - 340 € etänä*
 - 540 € paikan päällä*

- ✔ **PLuS – Kahden luennon kokonaisuudet:**
 - 1+1 Ravitsemusseminaari – 990 € etänä*
 - 1+1 Ravitsemusseminaari – 1 190 € paikan päällä*
 - 1+1 Ravitsemus- ja liikuntaseminaari – 890 € etänä*
 - 1+1 Ravitsemus- ja liikuntaseminaari – 1 090 € paikan päällä*

- ✔ **Premium – Puolen vuoden hyvinvointiohjelma:**
 - 4 490 € etänä*
 - 5 490 € paikan päällä*

Hinnoittelu

TYHY-päivä

✓ **PLuS paketti**

2 190 €

Kaikki ohjelma, tilat, ohjattu lounas, materiaalit*

✓ **Premium paketti**

2 690 €

PLuS-paketti

30 päivän seuranta + selkeä loppuraportti TYHY-päivän sisällöstä, havainnoista ja jatkotoimenpidesuosituksista.

TYHY-päivä sisältää kaiken tarvittavan — tilat, ohjatun liikunnan, asiantuntijaluennot, henkilökohtaiset suunnitelmat ja lounaan. Yritykselle tämä tarkoittaa täysin avaimet käteen -ratkaisua ilman järjestelytyötä. Päivä tuo konkreettisia muutoksia henkilöstön jaksamiseen, energiatasoihin ja palautumiseen.

½ Työhyvinvointipäivä

✓ **PLuS paketti**

1 790 €

Ravitsemusohjelma, tilat, ohjattu lounas, materiaalit*

*Lounaan kustannus ei sisälly hintaan.
Saatavilla lisäpalveluna, 15 €/hlö.

Eteneminen

Kun aikataulu on sovittu, yrityksen ei tarvitse huolehtia muusta kuin työntekijöiden tiedottamisesta. Kaikki muu järjestetään puolestanne

Maksuehdot

14 päivää netto

TYHY-päivä tai Premium-paketti: 50 % tilausvahvistuksen jälkeen ja 50 % viimeisen tilaisuuden jälkeen

Tarjouksen voimassaolo

30 päivää

Tilaus

Tilaus vahvistuu, kun hyväksytte tarjouksen sähköpostilla.

Aikataulu

Sovitaan tapauskohtaisesti.

Voimme aloittaa kahden (2) viikon varoitusajalla.


Petri Luhio

- ❖ Laillistettu ravitsemusterapeutti, TtM
- ❖ Urheiluravitsemuksen asiantuntija
- ❖ Personal Trainer
- ❖ Ultrajuoksija

PLuS Nutrition Oy

Kokonaisvaltaista tukea ravitsemukseen ja liikkumiseen – ihmislähtöisesti ja arkeen sopivasti.

Yhteystiedot

 0413264530

 petri.luhio@plusnutrition.fi

 www.plusnutrition.fi

Valmiit kokonaisuudet työyhteisöjen tueksi

Tässä esitteessä esitellään valmiita, matalan kynnyksen luento ja luentokokonaisuusmalleja, jotka on suunniteltu tukemaan työyhteisöjä. Kokonaisuudet ovat helposti toteutettavissa, joustavia ja räätälöitävissä eri kohderyhmille ja toimintaympäristöihin.

Ravitsemukseen liittyvät luentokokonaisuudet

Ravitsemukseen liittyviä kokonaisuuksissa painopiste on työssä jaksamisessa ja työtehon tukemisessa. Sisällöt ovat käytännönläheisiä ja soveltuvat eri ikä- ja kohderyhmille. Vaikka aiheet ovat valmiiksi määriteltynä, niiden sisältö suunnitellaan aina kohderyhmän tarpeet ja lähtökohdat huomioiden.

Sisältö:

Suosittelun mukainen ravitsemus

1. Suositusten mukainen ravitsemus
2. Ravitsemus arjessa
3. Ravitsemus sairauksien tukena
4. Painonhallinta
5. Ruokahalu, syöminen ja mieliala
6. Pienet muutokset, suuret vaikutukset
7. Kysy ravitsemuksesta – keskustelutilaisuus

Liikunta-aiheiset kokonaisuudet

1. Liikunta osana arkea – miksi ja miten?
2. Lihasvoiman merkitys arjessa
3. Liikunta ja jaksaminen

Ravitsemus ja Liikunta yhtenä kokonaisuutena

1. Lihasvoiman merkitys arjessa
2. Arjen pienet muutokset

1

Suositusten mukainen ravitsemus

Yhden kerran aiheita

- ✓ Mitä ravitsemussuosituksset ovat ja miksi ne ovat olemassa
- ✓ Mihin suositukset perustuvat (tutkimus, väestötaso)
- ✓ Mitä "suositusten mukainen" tarkoittaa arjessa
- ✓ Lautasmalli ja ateriaritmi käytännössä

Useamman kerran kokoisuuteen lisäksi

- ✓ Proteiinit, hiilihydraatit, rasvat ymmärrettävästi
- ✓ Ateriaritmi ja annoskoot
- ✓ Miten suosituksia sovelletaan eri elämäntilanteisiin (esim. aikuisikä-vanhuus)
- ✓ Yleisimmät väärinkäsitykset suosituksista

Hyödyt

- ✓ Selkeämpi ymmärrys terveellisestä ja tasapainoisesta syömisestä
- ✓ Vähemmän sairasteluja parempi ja työssä jaksaminen ja keskittyminen

2

Ravitsemus arjessa

Yhden kerran aiheita

- ✓ Mitä "suositusten mukainen" ravitseminen tarkoittaa
- ✓ Ateriarytmi ja lautasmalli
- ✓ Syöminen kiireessä tai epäsäännöllisesti
- ✓ Helpot arjen valinnat
- ✓ Vuorotyön haasteet (kohderyhmästä riippuen)

Useamman kerran kokoisuuteen lisäksi

- ✓ Oman arjen syömisen tarkastelu
- ✓ Rutiinien rakentaminen
- ✓ Kauppareissu
- ✓ Pienten muutosten kokeilu ja kokemusten jakaminen

Hyödyt

- ✓ Terveellisen ja tasapainoisen ravitsemuksen perusta tukemaan terveyttä ja hyvinvointia
- ✓ Vähemmän sairasteluja parempi ja työssä jaksaminen ja keskittyminen

3

Ravitsemus sairauksien tukena

Yhden kerran aiheita

- ✓ Ravitsemus hoidon rinnalla (ei hoitona)
- ✓ Miksi syöminen usein heikkenee sairauden aikana
- ✓ Riittävä ravitsemus osana toipumista
- ✓ Mitä ravitsemuksella voi ja ei voi tehdä

Useamman kerran kokoisuuteen lisäksi

- ✓ Ravitsemuksen merkitys eri sairauksissa (yleisellä tasolla ja/tai tarkemmin kohdeyleisölle kohdennettuna)
- ✓ Ruokahalu, väsymys ja syöminen
- ✓ Arjen ratkaisuja ja joustavuutta
- ✓ Keskustelua osallistujien kokemuksista

Hyödyt

- ✓ Miten palautua nopeammin sairastelusta tai mitä on ravitsemusta sairauden kanssa
- ✓ Nopeampi paluu työhön sairauden jälkeen

4 Painonhallinta

Yhden kerran aiheita*

- ✓ Mitä painonhallinta oikeasti tarkoittaa – Energiatasapaino
- ✓ Ravitsemuksen laatu ja kylläisyys sekä ateriarytmi
- ✓ Riittävä vs. liian vähäinen syöminen
- ✓ Miksi laihduttaminen ei ole aina tavoitteena
- ✓ Turvallinen ja inhimillinen lähestyminen
- ✓ Psykologinen joustavuus ja itsemyötätunto

Useamman kerran kokoisuuteen lisäksi

- ✓ Painoon vaikuttavat tekijät
- ✓ Säännöllinen syöminen
- ✓ Kehon tarpeiden tunnistaminen
- ✓ Ajattelun muutos: *paino vs. hyvinvointi*
- ✓ Miten käsitellä repsahduksia ja tunnesyömistä

Hyödyt

- ✓ Terveellisen ja tasapainoisen ravitsemuksen perusta tukemaan terveyttä ja hyvinvointia
- ✓ Vähemmän sairasteluja parempi ja työssä jaksaminen ja keskittyminen

*Aihe on laaja ja monisyinen, minkä vuoksi suosittelen vähintään kahta luentoa. Esimerkiksi kaksi 60 minuutin luentoa, joiden välissä pidetään lyhyt tauko.

5 Ruokahalu, syöminen ja mieliala

Yhden kerran aiheita

- ✓ Mielialan ja syömisen yhteys
- ✓ Ruokahalun heikkeneminen
- ✓ Yksin syömisen haasteet
- ✓ Syöminen arjen rytmittäjänä
- ✓ Tunnesyöminen lyhyesti

Useamman kerran kokoisuuteen lisäksi

- ✓ Kokemusten jakaminen
- ✓ Säännöllisyys
- ✓ Ruokahalun tukeminen
- ✓ Lempeä suhde syömiseen
- ✓ Tunnesyöminen tarkemmin
- ✓ Erilaiset harjoitukset
 - ✓ Esim. pysähdy ja kysy, tietoinen syöminen, mieliala- ja ruokapäiväkirja

Hyödyt

- ✓ Ravitsemuksen keinoin tuetaan henkistä hyvinvointia ja työssä jaksamista.

6

Pienet muutokset, suuret vaikutukset

Yhden kerran aiheita

- ✓ Miksi suuria muutoksia ei tarvita
- ✓ 3–5 konkreettista parannusta
- ✓ Mitä ei tarvitse muuttaa
- ✓ Realistiset tavoitteet

Useamman kerran kokoisuuteen lisäksi

- ✓ Yksi pieni muutos kerrallaan
 - ✓ Suositus muutoksen taustalla
- ✓ Kokemusten seuranta
- ✓ Motivaation tukeminen
- ✓ Muutosten vakiinnuttaminen

Hyödyt

- ✓ Terveellisen ja tasapainoisen ravitsemuksen perusta tukemaan terveyttä ja hyvinvointia
- ✓ Vähemmän sairasteluja parempi ja työssä jaksaminen ja keskittyminen

7

Kysy ravitsemuksesta - keskustelutilaisuus

Yhden kerran aiheita

- ✓ Osallistujien kysymykset etusijalla
- ✓ Yleisellä tasolla vastaaminen
- ✓ Myyttien ja väärinkäsitysten purku

Useamman kerran kokoisuuteen lisäksi

- ✓ Eri teemat
- ✓ Edellisen kerran ajatuksia
- ✓ Osallistujien kokemuksia (edellisten kertojen muutoksista)
- ✓ Arjen haasteiden käsittely

Hyödyt

- ✓ Työntekijöiden ymmärrys ja askarruttavat kysymykset saavat vastauksia, vähentäen henkistä kuormaa
- ✓ Parempi työssä jaksaminen

Liikunta-aiheiset kokonaisuudet

Liikunta-aiheiset kokonaisuudet tarjoavat ymmärrystä ja tukea liikkumiseen arjessa, ilman suorituspaineita tai urheilullisia tavoitteita. Painopiste on hyvinvoinnin, palautumisen ja työssä jaksamisen tukemisessa.

Liikunnan merkitys terveyden, mielialan ja toimintakyvyn ylläpidossa tunnetaan tänä päivänä erittäin hyvin. Pienilläkin muutoksilla liikkumistottumuksissa voidaan saavuttaa merkittäviä.

Tavoitteena ei ole lisätä vaatimuksia työntekijöille, vaan tarjota selkeää, helposti omaksuttavaa tietoa siitä, miten liikkuminen voidaan sovittaa omaan elämäntilanteeseen.



1 Liikunta osana arkea – miksi ja miten?

Yhden kerran aiheita

- ✓ Mitä terveystoiminta tarkoittaa
- ✓ Miksi liike on tärkeää arjessa ja toimintakyvylle
- ✓ Kuinka vähän riittää hyötyihin
- ✓ Liikunta osana tavallista päivää – arkiliikunta
- ✓ Yleisimmät esteet liikkumiselle

Useamman kerran kokoisuuteen lisäksi

- ✓ Liikkumisen merkitys eri elämänvaiheissa
- ✓ Oman arjen liikkumisen tunnistaminen
- ✓ Kevyet kokeilut arjessa
- ✓ Kokemusten jakaminen ja rohkaisu
- ✓ Liikkumista käytännössä

Hyödyt

- ✓ Työntekijöiden motivointi ja käytännön keinot lisätä liikkumista
- ✓ Parempi jaksaminen ja keskittymiskyky sekä vähemmän sairauspoissaoloja.

2 **Lihassoiman merkitys arjessa**

Yhden kerran aiheita

- ✓ Miksi lihasvoima ei ole kehonrakennusta
- ✓ Miten lihasvoima tukee liikkumista ja arkea
- ✓ Ikääntymisen vaikutus lihaksiin
- ✓ Kevyet voimaharjoitteet arjen tukena

Useamman kerran kokoisuuteen lisäksi

- ✓ Lihassoiman perusteet
- ✓ Turvalliset ja yksinkertaiset harjoitteet
- ✓ Harjoittelun jatkaminen omatoimisesti
- ✓ Liikkumista käytännössä (yhteistä harjoittelua liikuntasalissa tai kuntosalilla)

Hyödyt

- ✓ Työntekijöiden ymmärrys liikunnan merkityksestä ja käytännön keinoja toteutukseen
- ✓ Parempi jaksaminen ja keskittymiskyky sekä vähemmän sairauspoissaoloja.

3

Liikunta ja jaksaminen

Yhden kerran aiheita

- ✓ Miksi liike on tärkeää arjessa ja toimintakyvyille
- ✓ Liikunnan vaikutus vireystilaan
- ✓ Miksi liike ei aina lisää väsymystä
- ✓ Oman kuormituksen tunnistaminen

Useamman kerran kokoisuuteen lisäksi

- ✓ Kuormitus ja palautuminen arjessa
- ✓ Liike osana energian hallintaa
- ✓ Omien rajojen tunnistaminen
- ✓ Kokemusten jakaminen ja oppiminen

Hyödyt

- ✓ Työntekijöiden motivointi ja käytännön keinot lisätä liikkumista
- ✓ Parempi jaksaminen ja keskittymiskyky sekä vähemmän sairauspoissaoloja.

Ravitsemus ja Liikunta yhtenä kokonaisuutena

Ravitsemus ja liikunta nähdään tässä kokonaisuudessa toisiaan täydentävinä työssä jaksamisen tukipilareina, jotka vaikuttavat terveyteen, toimintakykyyn ja hyvinvointiin. Tarkoitus on vahvistaa ymmärrystä siitä, miten syöminen ja liike yhdessä tukevat terveyttä ja hyvinvointia – ilman suorituspaineita, painokeskeisyyttä tai erityisvaatimuksia.



1 **Lihaskvoiman merkitys arjessa**

Ravitsemus arjessa (2) + Liikunta osana arkea (1)

Tämä kokonaisuus yhdistää arjessa syömisen ja liikkumisen hyvinvoinnin ja jaksamisen näkökulmasta, ilman suorituspainetta tai ulkoisia tavoitteita. Ravitsemusta ja liikuntaa tarkastellaan arkisina, toisiaan tukevinä tekijöinä, jotka auttavat ylläpitämään vireyttä, toimintakykyä ja osallistumista päivittäiseen toimintaan.

Käytännön toteutus

Vähimmäistoteutuksena kokonaisuus sisältää yhden ravitsemusaiheisen ja yhden liikunta-aiheisen luennon.

Laajempaan kokonaisuuteen toteutus voi sisältää useamman luennon ja liikuntaohjauksen, jolloin teemoihin ehditään perehtyä rauhassa ja osallistujat saavat enemmän tukea omien valintojen ja arjen muutosten tekemiseen.

Toteutustapa sovitaan aina tapauskohtaisesti.

2 Arjen pienet muutokset

Pienet muutokset, suuret vaikutukset (6) + Lihassoiman merkitys arjessa (2)

Tämä kokonaisuus työntekijöiden toimintakykyä, jaksamista ja arkea tarkastelemalla ravitsemusta ja liikumista toisiaan täydentävinä mutta erillisinä kokonaisuuksina.

Ravitsemuksen osuudessa keskitytään riittävään, terveyttä edistävään ja säännölliseen syömiseen sekä ravitsemuksen merkitykseen jaksamiselle ja hyvinvoinnille. Liikunnan osuudessa painopiste on turvallisessa liikkumisessa, lihasvoiman kehityksessä ja ylläpitämisessä sekä liikunnan roolissa terveyden tukemisessa.

Molemmat teemat käsittelevät arkisia ja konkreettisia asioita, jotka vaikuttavat suoraan työntekijöiden motivaatioon liikkua ja huolehtia omasta hyvinvoinnistaan. Ravitsemus ja liikunta nähdään tässä kokonaisuudessa toimintakyvyn tukipilareina.

Käytännön toteutus

Kokonaisuus sisältää yhden luennon ravitsemuksesta ja yhden liikunnasta.

Laajempuna kokonaisuutena toteutus voi sisältää useamman luennon ravitsemuksesta ja 1-2 luentoa liikunnasta, jolloin ravitsemuksen ja liikkumisen teemoihin ehditään perehtyä rauhassa ja osallistujat saavat enemmän tukea arjen muutosten tekemiseen.