



# TYÖHYVINVOINTI OSANA KESTÄVÄÄ MENESTYSTÄ

TUTKIMUSNÄYTTÖÖN PERUSTUVAA  
RAVITSEMUSASiantuntijuutta Yrityksille

## PETRI LUHIO

Laillistettu ravitsemusterapeutti, TtM  
 Urheiluravitsemuksen asiantuntija  
 Julkaistu kirjailija ja personal trainer



- PLU Ravitsemuksen, työhyvinvoinnin ja työssä jaksamisen asiantuntija
- PLU Käytännönläheinen, selkeä ja helposti ymmärrettävä lähestymistapa
- PLU Tukea työntekijöille arjen hyvinvointiin

Työskentelen ravitsemuksen parissa tukien työntekijöitä ja työyhteisöjä arjen jaksamisessa, toimintakyvyssä ja hyvinvoinnissa.

# MIKSI PANOSTAA TYÖN- TEKIJÖIDEN HYVINVOINTIIN

## Konkreettista arvoa yritykselle

- PN Vähemmän sairauspoissaoloja
- PN Parempi työteho, tuottavuus ja työkyky
- PN Parempi pitkäaikainen terveys

Yhden sairauspoissaolopäivän kustannus on tyypillisesti satoja euroja. Jo pienikin vähennys poissaoloissa voi näkyä merkittävinä säästöinä.

## Hyvinvointiin sijoittaminen

1–2 tunnin panostus näkyy jo tuloksissa – ja pitkäkestoiset 3–9 kuukauden ohjelmat vahvistavat hyödyt moninkertaisiksi.

- PN Ravitsemusterapeutin ohjauksella voidaan saavuttaa noin **600 €** vuosittainen säästö, mikä on 1,7 sairauslomapäivää per työntekijä

# ASIAANTUNTIJALUENNOT JA KOULUTUSOHJELMAT

## Seminaarit tai usean kuukauden ohjelmat

### BASIC

- Pi 60 minuutin luento / seminaari
- Pi Materiaalipaketti osallistujille
- Pi Q&A

### PLuS

- Pi Kahden luennon kokonaisuudet
- Pi Materiaalipaketti osallistujille
- Pi Q&A
- Pi Esihenkilölle lyhyt yhteenveto kokonaisuudesta

### PREMIUM

- Pi Puolen vuoden hyvinvointiohjelma
- Pi Kuuden (6) luennon kokonaisuus
- Pi Materiaalipankki työntekijöille
- Pi Palautteen keruu ja analyysi

Lisäksi toimitetaan kattava analyysi ohjelman etenemisestä ja vaikutuksista sekä selkeät, yksilölliset suositukset jatkokehitystä varten.

# TYÖNHYVINVOINTIPÄIVÄT

## Täysin avaimet käteen -ratkaisua ilman järjestelytyötä.

Kokonainen päivä yksilöityä työhyvinvointia tiimillenne – juuri teidän tarpeisiinne suunniteltuna.

### ½ TYHY-päivä – Neljä (4) tuntia

- Pi Ravitsemusterapeutin luennot
- Pi Q&A-osuus
- Pi Yhteinen ohjattu lounas\*
- Pi Yhteensä 4 h koulutusta

### TYHY-päivä – Seitsemän (7) tuntia

- Pi Ravitsemusterapeutin luennot
- Pi Liikunta-aiheinen osuus (personal trainer, 1 h)
- Pi Q&A-osuus
- Pi Ohjattu liikkuminen
- Pi Yhteinen ohjattu lounas\*
- Pi Henkilökohtaisen hyvinvointisuunnitelman laadinta

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

\*Lounaan hinta ei sisälly pakettiin

\*\*Premium kokonaisuus

# HINNOITTELU

---

## SEMINAARIT & KOULUTUKSET

Basic – 60 minuutin luento/seminaari:

590 € etänä

790 € paikan päällä

PLuS – Kahden luennon kokonaisuudet:

990 € etänä

1190 € paikan päällä

**Premium** – Puolen vuoden hyvinvointiohjelma:

4490 € etänä

5490 € paikan päällä

---

½ TYHY-päivä – Neljä (4) tuntia

1790 €

TYHY-päivä – Seitsemän (7) tuntia

2 190 € – PLuS

2 690 € – **Premium**

## Petri Luhio

Laillistettu ravitsemusterapeutti, TtM

## PLuS Nutrition Oy

Kokonaisvaltaista tukea ravitsemukseen ja liikkumiseen – ihmislähtöisesti ja arkeen sopivasti.



Lue lisää: [plusnutrition.fi/yritykset](https://plusnutrition.fi/yritykset)

## Yhteystiedot

 +358413264530

 [petri.luhio@plusnutrition.fi](mailto:petri.luhio@plusnutrition.fi)

 [www.plusnutrition.fi](https://www.plusnutrition.fi)