



# URHEILURAVITSEMUS OSANA JOUKKUEEN SUORITUSKYKYÄ

AMMATTIMAISTA RAVITSEMUSOSAAMISTA SEUROILLE  
SEKÄ KILPA- JA HUIPPU-URHEILUUN

# ASiantuntijuutta vaativan urheilun arkeen

## PETRI LUHIO

Laillistettu ravitsemusterapeutti, TtM  
Urheiluravitsemuksen asiantuntija  
Julkaistu kirjailija ja personal trainer



## Urheiluravitsemuksen asiantuntija seuroille ja joukkueille

Työskentelen joukkueiden sekä kilpa- ja huippu-urheilijoiden kanssa kehittäen suorituskykyä, palautumista ja harjoittelun laatua ravitsemuksen keinoin.

Työskentelyni perustuu vahvaan tutkimusnäyttöön sekä syvään ymmärrykseen urheilun arjesta ja kuormituksen vaatimuksista. Oma pitkä kokemus kilpa- ja joukkueurheilusta ohjaa käytännönläheistä lähestymistapaani: ravitsemusratkaisut rakennetaan tukemaan harjoittelua, ottelukautta ja kausittaista kehitystä osana suorituskyvyn kokonaisuutta.

# Seminaarit sopivat:

---

## Kilpa- ja tavoitteelliseen joukkueurheiluun

- Pi Ravitseminen osana harjoitus- ja ottelukuormaa
- Pi Energiensaannin ja palautumisen optimointi
- Pi Tyypillisten suorituskykyä rajoittavien virheiden tunnistaminen
- Pi Ravitsemuksen rooli kauden eri vaiheissa

## Juniorijoukkueille

- Pi Ammattimaisen urheilijan ravitsemuksen perusteet oikein jo varhaisessa vaiheessa
- Pi Yhteinen ymmärrys ja selkeät linjaukset arjen syömiseen
- Pi Harjoittelumäärien, kasvun ja palautumisen tukeminen
- Pi Käytännön ohjeet, joita urheilijat ja vanhemmat pystyvät toteuttamaan

Seminaarien sisältö ja painotukset räätälöidään aina joukkueen tason, lajin ja kausivaiheen mukaan.

---

# Urheiluravitsemuksen seminaarit ja koulutukset

PLuS Nutritionin seminaarit tarjoavat seuroille korkeatasoista, tutkimusnäyttöön perustuvaa urheiluravitsemuskoulutusta.

## Seminaarit voivat sisältää esimerkiksi:

- Pi Ammattimaisen urheilijan ravitsemus – mitä, miksi ja miten
- Pi Ravitsemuksen linjaukset harjoitus- ja ottelukautta varten
- Pi Tyypillisten virheiden tunnistaminen ja korjaaminen joukkueympäristössä
- Pi Käytännön toimintamallit arkeen, harjoituksiin ja kilpailupäiviin

Seminaarien tavoitteena on luoda joukkueelle yhteinen ymmärrys ravitsemuksesta osana suorituskykyä ja vahvistaa urheilijoiden osaamista ravitsemusvalinnoissa.

## Tutkimusnäyttö selkeäksi toiminnaksi

Urheiluravitsemuksen suositukset perustuvat vahvaan tutkimusnäyttöön, mutta seminaareissa niiden painopiste on soveltamisessa — ei teorialuennossa.

- Pi Tutkimustieto käännetään konkretiaan, jonka urheilijat ja valmennus ymmärtävät ja pystyvät toteuttamaan.

# Toteutus ja hinnoittelu

---

## Toteutus

- Pi 60–90 minuutin asiantuntijaseminaari tai useamman seminaarin kokonaisuus
- Pi Paikan päällä tai etäyhteydellä
- Pi Sisältö räätälöidään joukkueen tarpeisiin, lajiin ja kausivaiheeseen

## Hinta

### Alkaen 350 € / seminaari

Hinta määräytyy:

- Pi Sisällön laajuuden ja joukkueen tason mukaan
- Pi Seminaarin keston perusteella
- Pi Toteutustavan mukaan

Seminaarit voidaan toteuttaa yksittäisinä koulutuksina tai ne voivat toimia lähtökohtana laajemmalle ravitsemusyhteistyölle seuran kanssa.

---

# Rakennetaan ravitsemuksesta joukkueenne vahvuus

## Petri Luhio

Urheiluravitsemuksen asiantuntija  
Laillistettu ravitsemusterapeutti, TtM



## PLuS Nutrition Oy

Korkeatasoisia, tutkimusnäyttöön perustuvia urheiluravitsemuksen seminaareja kilpa- ja huippu-urheiluun sekä seurojen kehitystyöhön.

## SEURAAVA ASKEL

Ota yhteyttä ja suunnitellaan joukkueellenne sopiva seminaarikokonaisuus.

Seminaarin sisältö räätälöidään joukkueen tason, lajin ja vaatimusten mukaan.

 +358413264530

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

Lue lisää:

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