



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 integroimalla ravitsemuksen osaksi suorituskykyä, palautumista ja harjoittelun laatua tukevaa kokonaisuutta.

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.

YHTEISTYÖ, JOKA TUKEE SUORITUSKYKYÄ

Yksittäinen ravitsemuskoulutus lisää tietoa, todellinen hyöty saadaan kuitenkin vasta silloin, kun ravitsemus on osa joukkueen päivittäistä toimintaa, urheilijoiden arkea ja valmennuksen päätöksentekoa.

Yhteistyö seurojen ja joukkueiden kanssa rakentuu aina lajin vaatimusten, kausirakenteen ja organisaation tavoitteiden pohjalta. Tyypillisesti ravitsemusyhteistyö sisältää:

- Pi Ravitsemuksen roolin selkeyttämisen osana harjoittelua, kehitystä ja kilpailukautta
- Pi Valmennuksen ja huoltotiimin koulutus sekä tukeminen yhtenäisillä ravitsemuslinjauksilla
- Pi Jatkuvan seurannan ja asiantuntijatuen kauden aikana

Tutkimusnäyttö käytännön tasolla

Urheiluravitsemuksen suositukset pohjautuvat ajantasaiseen tutkimusnäyttöön, mutta niiden todellinen arvo syntyy vasta, kun ne sovelletaan joukkueen todellisiin olosuhteisiin.

- Pi Muutetaan tieto toimiviksi käytännöiksi, joita urheilijat ja valmennus pystyvät johdonmukaisesti toteuttamaan.

PALVELUKOKONAISUUDET SEUROILLE JA JOUKKUEILLE

Yhteistyömallit on rakennettu vastaamaan seurojen ja joukkueiden eri kehitysvaiheita – yksittäisistä kausikokonaisuuksista vaativaan huippu-urheiluun.

PLUS PROFESSIONAL

Ammattitason ravitsemusyhteistyö joukkueille, jotka haluavat kehittää toimintaansa suunnitelmallisesti ja vaikuttavasti ilman ympärivuotista intensiivistä yhteistyötä.

- Pi Kattava ravitsemuskartoitus joukkueelle
- Pi Kolme 60 minuutin urheilijakoulutusta
- Pi Ravitsemuskoulutus valmentajille ja huoltotiimille

Hinta alkaen 1 450 €

Lopullinen kokonaisuus määritellään joukkueen tarpeiden, tason ja yhteistyön keston mukaan.

PALVELUKOKONAISUUDET SEUROILLE JA JOUKKUEILLE

PLUS ELITE

Laaja ammattitason urheiluravitsemusyhteistyö seuroille, jotka tavoittelevat maksimaalista vaikuttavuutta ja jatkuvuutta.

Tarkoitettu vaativaan kilpa- ja huippu-urheiluun, jossa ravitsemus on tärkeä osa suorituskykyä ja kauden suunnittelua.

- Pi Viisi 60 minuutin urheilijakoulutusta
- Pi Koko kauden tai intensiivinen yhteistyö (3–12 kk)
- Pi Ravitsemuskoulutukset valmentajille ja huoltotiimille
- Pi Yksilölliset urheilijakohtaiset ohjaukset
- Pi Ravintolisien ja lisäravinteiden asiantuntijaohjaus
- Pi Harjoittelu- ja ottelukauden ravitsemuslinjaukset
- Pi Ruokapalveluiden koulutus ja ohjeistus
- Pi Säännöllinen seuranta, analyysi ja asiantuntijapalaute

Kokonaisvaltainen yhteistyö vaativaan kilpa- ja huippu-urheiluun.

Hinta alkaen 3 450 €

Lopullinen kokonaisuus määritellään joukkueen tarpeiden, tason ja yhteistyön keston mukaan.

Rakennetaan ravitsemuksesta joukkueenne vahvuus

Petri Luhio

Urheiluravitsemuksen asiantuntija
Laillistettu ravitsemusterapeutti, TtM



PLuS Nutrition Oy

Korkeatasoista ja kokonaisvaltaista urheiluravitsemuksen asiantuntijayhteistyötä vaativaan kilpa- ja huippu-urheiluun.

SEURAAVA ASKEL

Keskustellaan, millainen yhteistyömalli tukisi parhaiten joukkueenne tavoitteita.

Yhteistyön sisältö ja laajuus räätälöidään joukkueen tason, lajin ja tavoitteiden mukaan.

 +358413264530

 petri.luhio@plusnutrition.fi

Lue lisää:

plusnutrition.fi/seurat