

HYVINVOINTIVALMENNUSPROSESSI

Henkilökohtaiset aloitustapaamiset
ja omien tavoitteiden asettaminen

1

TUTUSTUMINEN

- Esittäytymistä ja tutustumista
- Yhteiset pelisäännöt
- Hyvinvoinnin peruspilarit
- Älykellojen jako lainaan oman hyvinvoinnin tarkkailemiseksi ja edistämiseksi

JOKAISELLA KERRALLA

- Kuntosaliharjoittelu yhdessä ohjaajien kanssa (poislukien 1. kerta)
- Fiiliskierros
- Yhteinen ruokahetki
- Rentoutumisharjoitus

2

UNI JA STRESSI

- Unen vaikutus hyvinvointiin
- Yksilölliset stressiin vaikuttavat tekijät
- Erilaiset stressinsäätelykeinot
- Treeniohjelman läpikäynti yhdessä

3

RAVITSEMUS

- Ravitsemuksen merkitys hyvinvointiin ja saliharjoitteluun
- Ravitsemussuositukset
- Omat ruokailutottumukset
- Helpot reseptivinkit
- Terveellisen välipalan valmistaminen yhdessä

4

SOME

- Somen käytön vaikutukset omaan hyvinvointiin
- Oman somenkäytön tarkastelua
- Yhteisesti valittu someen liittyvä haaste

5

TUNTEET JA ITSETUNTO

- Omat vahvuudet
- Itsemyötätunto
- Kirje itselle, jonka valmentaja lähettää myöhemmin kotiin

Henkilökohtaiset lopputapaamiset
ja loppuarviointi