



PIENIN ASKELIN KOHTI KESTÄVIÄ ELINTAPAMUUTOKSIA

Kaipaatko tukea liikkumisen aloittamiseen, syömiseen liittyviin haasteisiin tai palautumiseen? Haluaisitko saada yksilöllistä ohjausta elintapoihisi?

Mistä on kyse

- Hyvinvointimentorointi on maksutonta elintapaohjausta vantaalaisille aikuisille.
- Palvelussa saat henkilökohtaisen hyvinvointimentorin elintapamuutosten tueksi.
- Ohjauksen kesto vaihtelee yksittäisestä käynnistä vuoteen.
- Palvelua on saatavilla suomeksi, ruotsiksi, englanniksi ja tarvittaessa muilla kielillä.

Kenelle palvelu sopii

- Olet motivoitunut elintapamuutoksiin ja sinulla on riittävästi voimavaroja tehdä muutoksia arjessa.
- Sinulla on riski elintapatautiin (esim. vähäinen liikkuminen, ylipaino).
- Mikäli sinulla on perussairauksia tai mielenterveyden haasteita, tulee niihin olla hoitokontakti terveydenhuollossa.

Löydä välineet hyvinvointiisi ja ilmoittaudu mukaan terveysasemasi kautta!

**vantaa.fi/hyvinvointimentorointi
#hyvinvointimentorointi**

**Hyvinvointi-
mentorointi**