

## Mikä on Verkkopuntari®?

Verkkopuntari® on ohjelma pysyvien elintapamuutosten ja painonhallinnan tueksi. Pääteemat ovat ravitsemus, liikkuminen, voimavarat ja lepo.

Ohjelma alkaa 12 viikon ohjatulla vaiheella, jonka jälkeen alkaa ylläpitovaihe. Ohjatussa vaiheessa sinulla on mahdollisuus saada yksilöllistä verkko-ohjausta terveydenhuollon ammattilaiselta.

Toiminta painottuu verkkoon, mutta voi sisältää sovitun määrän kasvokkain tapaamisia ohjaajasi kanssa. Ohjaus toteutetaan sovitusti yksilö- tai ryhmäohjauksena.

Sinulla on käytössäsi vuoden ajan mm. verkkokurssin materiaali, omaseuranta sekä liikunta- ja linkkivinkit.

Tarvitset internet-yhteyden ja laitteen (tietokone, tabletti tai puhelin), jolla osallistua.

Tutustu: [verkkopuntari.fi](https://www.verkkopuntari.fi)

Lisätietoja Etälä-Karjalan ryhmistä:  
[sydan.fi/etelakarjala](https://sydan.fi/etelakarjala)  
[mia.farm@sydan.fi](mailto:mia.farm@sydan.fi)  
tai puh. 044 311 1551

"Sopii niille, jotka ovat kyllästyneet kulkemaan keittiövaaka kainalossa."  
Nainen, 34v.

### Kenelle sopii?

- Koet tarvetta muuttaa elintapojasi
- Olet valmis siirtymään sanoista tekoihin
- Haluat osallistua verkkovalmennukseen
- Sinulla on aikaa ja halua myös itsenäiseen verkkotyöskentelyyn
- Sinulla on riittävän vakaa elämäntilanne ja voimavaroja osallistua. Joskus silti pienikin muutos voi käynnistää hyvän kierteen.