



Hei ja kiitos kun latsit tämän checklistin!

Minä olen Katja Säilä. Koulutukseltani olen mm. sairaanhoitajana, ja elämäntapaohjaus on ollut osa työtäni vaativassa erikoissairaanhoidossa. Kokemusta minulla on runsaasti elintapasairauksista, kuten sydänsairauksista, diabeteksesta ja verenpainetaudista. Oma liikunnallisuuteni, ja aito mielenkiinto terveelliseen, kasvipohjaiseen ravitsemukseen, tukee ammattitaitoani. Olen itse syönyt täysin kasvipohjaisesti jo 8 vuotta ja mielenkiinnolla seurannut maailman muuttumista kasvipohjaisempaan suuntaan. Olen harrastanut joogaa 15 vuotta (olen tuleva joogaopettaja) ja juokseminen ja kävely kuuluu jokapäiväiseen elämääni. Rakastan luovaa tekemistä ja olen itse saanut apua ahdistukseen ja masennukseen taidelähtöisillä menetelmillä, olen myös perehtynyt taideterapeuttisiin menetelmiin. Näitä menetelmiä sulautan osaksi mielen hyvinvointia tukevia harjoituksia. Tervetuloa tutustumaan palveluihini!



Katja

Kasvispainotteisen arjen 5 helppoa vaihtoa

Lisää kasviproteiineja lautaselle
vaivattomasti

1. Korvaa jauheliha Hernis rouheella.

- Hernis on suomalaisesta herneestä tehty kasviproteiini. Siinä on runsaasti proteiinia, vain vähän rasvaa ja se on edullista. Maku on mieto ja se imee itseensä muita makuja. Mausta siis rohkeasti.

2. Korvaa kana Valion Gold&Green mureat ja mehevät suikaleilla.

- Suikaleet on tehty kaurasta ja herneproteiinista ja ne ovat suomalaisia. Paista ja mausta, sopii vaativampaankin makuun. Runsaasti proteiinia ja myös rautaa.

3. Korvaa aamupalaleipien leikkeleet hummuksella.

- Hummus on kikherneistä tehtyä, proteiinipitoista ja maukasta levitettä. Suolisto kiittää ja saat vähennettyä leikkeleitä (mitä ei ravitsemussuosituksissa enää suositella suolistosyöpäriskin vuoksi).

4. Korvaa lehmänmaitopohjainen jugurtti soijajugurtilla.

- Soijajugurtti on luontaisesti vähärasvaista, rasvan laatu on hyvää, proteiinia on hyvä määrä ja siihen on lisätty (ei Luomu tuotteissa) kalsiumia, d-vitamiinia ja b12 vitamiinia. Tiesitkö, että ihmisravinnoksi käytettävä soija tulee Euroopan alueelta, eikä liity sademetsien hakkuisiin?

5. Korvaa kebabliha seitanilla.

- Seitan on tehty vehnäproteiinista ja on huomattavasti vähärasvaisempaa kuin kebabliha. Seitan sisältää myös paljon proteiinia. Seitania on yllättävän helppo tehdä itse, mutta kaupasta valmiita tuotteita löytyy mm. Vöner ja Santun seitan merkeiltä. Seitanista voi tehdä myös leikkeleitä ja niitä löytyy myös valmiina.



? Koetko olevasi syksyä ja talvea kohden väsyneempi?
? Onko elämäntapasi luisuneet huonompaan suuntaan?
? Haluaisitko voida taas hyvin ja olla energinen myös
työpäivän jälkeen?

? Panostaisitko tänä syksynä omaan hyvinvointiisi, sen
sijaan, että aina huolehdit vain toisten hyvinvoinnista?

? Haluaisitko oppia uusia, luovia tapoja panostaa
palautumiseen?

Väriä ja virtaa hyvinvointivalmennus starttaa verkossa

13.10. Kyseessä on kokonaisvaltainen
hyvinvointivalmennus, joka kestää 8 viikkoa. Valmennus
on hyvin aloittelijaystävällinen, treenit ovat simppeleitä
ja nopeita, ja lenkit voi tehdä oman kuntotason mukaan,
joko kävellen tai hölkäten. Ruokavalio on kasvipohjainen,
mutta joustava ja voit noudattaa sitä omalla tavallasi.
Valmennuksessa on mukana myös mielen hyvinvointia
tukevia harjoituksia mm. taidelähtöisin menetelmin.

**8 viikon
hyvinvointivalmennus
pilottihintaan nyt vain
39,95
(norm. 79,90)**

Houkuttele 2 ystävääsi mukaan,
niin saat oman valmennuksesi
ilmaiseksi! Kysy lisää
sähköpostitse
variketun@gmail.com

Valmennus sisältää:

♥Kiinteyttävät, lihaskuntaa vahvistavat ja jaksamistasi tukevat kotitreenit.
Joihin menee aikaa kerrallaan max. noin 30 minuuttia/treeni. Treenejä
tehdään 2 kertaa viikossa. Annan treeneissä kevennettyjä variaatioita.

♥Nousujohteisen lenkkeilyohjelman, jonka voit toteuttaa kävellen, hölkäten
tai näiden vuorotteluina. Tavoitteena on, että jaksat 8 viikon kohdalla
lenkkeillä 90 minuuttia kävellen, hölkäten tai näiden yhdistelmänä. Lenkkejä
tehdään 3 kertaa viikossa. Kestävyyskuntosi kasvaa, mikä vaikuttaa suoraan
jaksamiseesi arjessa!

♥Hyvinvointiasi tukevan ruokavaliosuunnitelman. Ruokavalio perustuu
virallisiin ravitsemussuosituksiin ja on täysin **kasvipohjainen**. Ruokavalio on
silmämääräinen, eikä sisällä punnitsemista tai tiukkaa kalorien laskemista.
Opit koostamaan oikeasti terveellisen vegaanisen ruokavalion, mikä tukee
liikunnallista elämäntapaa. Opit hyödyntämään ravitsevia kasviproteiineja
osana tasapainoista ruokavaliota. Saat myös käytännön vinkkejä maistuvan
kasvisruuan koostamiseen.

♥Palautumista ja liikkuvuuttasi tukevan kehonhuolto-ohjelman.

♥Mielen hyvinvointia tukevia harjoitteita mm. taidelähtöisillä
menetelmillä.

♥Pääsyn jäsenalustalle, mistä saat näppärästi valmennusmateriaalin
käyttöösi

Toimi heti!
Valmennus
starttaa jo 13.10.!

CLICK HERE



Lue lisää www.variketun.fi

Instagram: @variketunhyvinvointipalvelut

variketun@gmail.com