



elintapamuutos

etsii...

Etsitkö elintapamuutosta, mutta arkesi on hektistä?
Voisiko ratkaisu olla TervePäivä?
Digivalmennus tarjolla Hämeenlinnalaisille ilmaiseksi!
Paikkoja rajoitetusti!

TERVEPÄIVÄ.

Viisi pientä muutosta.

Terve Päivä palvelussa etenet digipolulla viikko kerrallaan, pienin askelin kohti parempia elintapoja. Monipuoliset, motivoivat sisällöt ja audiovisuaaliset harjoitteet antavat keinoja muutokseen ja saat valtavasti tietoa tueksesi.

- ♥ *Terveysthuollon ammattilaisten kehittämä digitaalinen elintapaohjaus*
- ♥ *Saat hoitosuosituksiin ja tutkimuksiin perustuvaa tietoa ja ohjausta*
- ♥ *Tukenasi on viestiyhteys elintapaohjauksen ammattilaiseen*
- ♥ *Helppokäyttöinen palvelu, joka toimii kaikilla laitteilla (tietokone, tablet, älypuhelin)*
- ♥ *5 pientä muutosta, jotka riittävät pysyvään elintapamuutokseen*
- ♥ *Palvelu edellyttää vahvaa tunnistautumista*
Kesto 6 kuukautta

- *Hämeenlinnan Liikuntahallit Oy:n liikuntaneuvojat tekevät sinulle tunnukset palveluun, kirjaudu sisään pikimmiten sähköpostiviestin saatuasi!*
- *Terve Päivä palvelu on käytössäsi 6 kuukautta ja materiaalin lisäksi tukenasi ovat liikuntaneuvojat klikkauksen päässä, kun sinulle herää kysyttävää.*
- *Terve Päivä palveluun osallistumiseen tarvitaan vain perusdigitaaitoja, sähköposti ja vahva tunnistauminen.*

Otathan yhteyttä mikäli kiinnostuit:

liikuntaneuvonta@liikuntahallit.fi