

ELINTAPOHJAUS

Näillä ohjeilla liikkeelle!



Elintapaohjaaja:

Aloituspäivä:

Ohjattava:

Prosessi päättyy:

UNI

RAVITSEMUS

LIIKUNTA

TOIMENPITEET:

50% ENERGIATARPEESTA ENNEN KLO 16.00

1. AAMUPALA:

2. VÄLIPALA 1:

3. LOUNAS:

4. VÄLIPALA 2:

5. PÄIVÄLLINEN:

6. ILTAPALA:

Muita huomioita:

1. KESTÄVYYSLIIKUNTA:

2. LIHASKUNTOHARJOITTELU:

Muita huomioita:

Yhteistyössä:

