

✨ Muutos lähtee mielestä ✨ Nyt mennään mieli edellä!

Haluatko löytää tasapainon arjessasi tai tukea painonhallintaa kestäväällä tavalla?

Elleen omannäköistä arkea -matka yhdistää mielen ja kehon hyvinvoinnin, jotta voit saavuttaa pysyvän muutoksen ilman äärimmäisyyksiä.

Valitse oma 8–10 viikon polkusi:

- ✓ **Painonhallinta** – kokonaisvaltainen tuki kehonmuutokseen
- ✓ **Arjenhallinta** – voimavaroja ja tasapainoa kiireiseen elämään

💰 Kokonaispaketin hinta: 1399 €

✓ 5 x mielenmuutos

✓ 12 x kehonmuutos (rasvanpoltto, palautuminen tai kehonhuolto)

✓ Kokonaiskesto: 8–10 viikkoa

Hyödynnä
Smartum- ja
Edenred
-etusi!

✨ Oletko valmis ottamaan ensimmäisen askeleen?

➡ Varaa ensimmäinen tapaamisesi ja aloita matkasi kohti tasapainoa!



MIELLEN MUUTOS – 5 TAPAAMISEN POLKU

🌿 Muutos alkaa mielestä, mutta tapahtuu teoissa. Tämä polku auttaa sinua löytämään omat voimavarasi ja keinot kestävään hyvinvointiin.

- Lähtökohta ja suunta – Missä olet nyt ja mitä kaipaavat? Löydä ensimmäiset työkalut muutoksen tueksi.
- Mielen maisemat ja ajattelun voima – Tunnista ajattelumallit, jotka ohjaavat tunteitasi ja toimintaasi.
- Tunteet ja tasapaino – Opettele kohtaamaan tunteet rakentavasti ja löytämään sisäinen vakaus.
- Toiminnan voima – Konkretisoi muutos pienin mutta merkittävin askelin.
- Vahvistaminen ja matkan jatkuminen – Ota hyvinvoinnista pysyvä osa arkeasi.

KEHON MUUTOS – 12 X HYVINVOINTIHARJOITUS

🧘 Tavotteena rasvanpoltto, palautuminen tai kehonhuolto – sinä päätät!

- 12 harjoitusta yksilöllisesti valituilla laitteilla (Hypoxi- ja lymfalaitteet)
- 60 min kerta, 2–3 kertaa viikossa
- Voit keskittyä rasvanpolttoon, palautumiseen tai kehonhuoltoon oman tarpeesi mukaan

🥗 Räätelöity ruokavalio-ohjaus

- Ohjaus asiakkaan tarpeiden ja haasteiden mukaan

📊 Seuranta ja tuki

- Mittaukset ja punnitus alussa, puolivälissä ja lopussa
- Jatkuva tsemppaus ja henkilökohtainen tuki



Henna Peltola
puh. 050 529 3026
info@elellen.fi



Meiju Aalto
puh. 044 300 0050
olotilameilahti@outlook.com

Elellen
OMANNÄKÖISTÄ ARKEA



elellen.fi