

# Vatsa kuntoon!

## Tervehdyttävä FODMAP-ruokavalio ja funktionaaliset laboratoriotestit

Tunnetko toiminnallisten vatsavaivojen hoitoon tarkoitetun FODMAP-ruokavalion? Se on monelle herkkävatsaiselle pelastus, joka auttaa hallitsemaan oireita. Vatsavaivojen taustalla on kuitenkin usein syitä, jotka eivät korjaannu huonosti sulavia hiilihydraatteja välttelemällä. Syitä voivat olla esimerkiksi dysbioosi eli suolistossa vallitseva mikrobiepätasapaino, ohutsuolen bakteerien liikakasvu, matala-asteinen tulehdus, vuotava suoli ja ruokayliherkkyydet.

Tule luentoiltaan hakemaan parhaimmat vinkit siihen, miten voit lähteä korjaamaan ongelmia tervehdyttävällä FODMAP-ruokavaliolla, ja milloin on syytä hakeutua tarkempiin laboratoriotutkimuksiin yksilöllisen hoito-ohjelman löytämiseksi. Luennoitsijoina hyvän olon valmentaja **Pauliina Tervo** ja Nordic Clinicin ravintoterapeutti **Susa Hanyi**.

**Milloin?** MA 10.12.2018 klo 17–21

**Missä?** Nordic Clinicin toimitilat, Kamppi osoitteessa Runeberginkatu 15 A, 6.krs, 00100 Helsinki

**Kenelle?** Vatsa- ja suolistovaivaisille sekä omasta terveydentilastaan kiinnostuneille

**Hinta?** 49 euroa

**Ilmoittaudu Vatsa kuntoon! -iltaan ja maksa kurssimaksu täältä**

**Toimi pian, sillä paikkoja on rajoitetusti!**

### Illan aikataulu:

17–17.30	Ruokaisa smoothie ja pientä purtavaa
17.30	Tervetuloa ja esittelyt
17.30–19	Pauliina Tervo: Tervehdyttävä FODMAP-ruokavalio ja stressivatsan rauhoittaminen
19.30–21	Susa Hanyi: Funktionaaliset laboratoriotestit apuna suoliston korjaamisessa

Hinta sisältää tarjoilut, luentomateriaalit kirjallisina mukaan ja tuotearvonnan. Lisäksi saat 10 % alennuskupongin, jonka voit hyödyntää illan aikana tuotteiden tai palveluiden ostamiseen.



**Nordic Clinic Helsinki** tarjoaa yksilöllistä lääketiedettä ja edistyksellisiä laboratoriotestejä suolisto-ongelmien selvittämiseen. Taustalla olevien juurisyiden löytäminen auttaa yksilöllisen, juuri sinulle sopivan hoidon löytämisessä. Klinikalla toimii lääkäri ja ravintoterapeutti. [www.nordicclinic.fi](http://www.nordicclinic.fi) (kesken)

**Pauliina Tervo** on valtiotieteiden maisteri, yrittäjä ja tervehdyttävään FODMAP-ruokavalioon perehtynyt ruokakirjailija. Tervo opiskelee ravitsemustiedettä ja funktionaalista ravitsemusta, luennoi ja ohjaa verkkokursseillaan suolisto-ongelmista kärsiviä elämäntapamuutokseen. [www.fodmap-keittioni.fi](http://www.fodmap-keittioni.fi)

