

Etelän-SYLI ry
Tallberginkatu 1 C 115
(käynti B-rappu, 4. krs.)
00180 Helsinki
info(at)etelansyli.fi
www.etelansyli.fi
Y-tunnus: 1953728-9



TÄSMÄSYÖMINEN - AVAIN SYÖMISHÄIRIÖSTÄ TOIPUMISEEN

28.5.2019 klo: 17.30–19.30

Etelän-SYLI ry:n toimitilassa Kaapelitehtaalla

Syömishäiriöistä toipuminen voi pelottaa ja tuntua uhkaavalta. Turvaksi alkuun tarvitaan usein jonkinmoinen ateriasuunnitelma, joka auttaa täsmäsyömisen tielle. Täsmäsyömisellä, eli säännöllisellä syömisellä, jossa ei skipata aterioita tai kikkailla annoksilla, turvataan kehon ja mielen paraneminen.

Tule kuulemaan, miten täsmäsyöminen vaikuttaa kehon toimintoihin ja auttaa sinua toipumisessa! Keskustelutilaisuuden pitää laillistettu ravitsemusterapeutti, TtM, Leena Putkonen.

Luento on kaikille **avoin ja maksuton!**

Ilmoittautumiset sähköpostitse osoitteeseen: [uura-liina.lahti\(at\)etelansyli.fi](mailto:uura-liina.lahti(at)etelansyli.fi)

