

## LEARN TO RECOVER

# PALAUTUMISVALMENNUS 12 VKO

### PSYKKINEN VALMENNUS

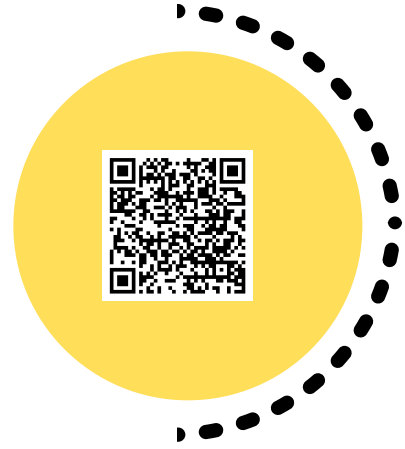


FIRSTBEAT LIFE

# 1

## MAKSUTON TUTUSTUMINEN

Aloita varaamalla tästä 30 minuutin maksuton etätapaaminen, jossa käymme läpi sinun tilannetta, tarpeita ja toiveita. Tutustuminen ei sido sinua vielä jatkamaan valmennuksessa. Sovitaan yhdessä miten ja millä aikataululla jatkamme eteenpäin.



# 2

## FIRSTBEAT LIFE

Kun olet tehnyt päätöksen valmennukseen osallistumisesta, annan sinulle ohjeet Firstbeat Life -alkumittaukseen. Saat käyttöösi Firstbeat Lifin sovelluksen ja itse mittalaite toimitetaan sinulle kotiin. Valmennukseen sisältyy myös loppumittaus. Molemmat mittaukset ovat 3 vrk mittaisia, ja voit niiden aikana jatkaa normaalia arkea.



# 3

## ETÄTAPAAMISET

Valmennukseen sisältyy kaksi etätapaamista, jossa keskitymme sinun palautumisen äärelle käyden läpi Firstbeat Life -mittaustuloksia sekä sinun palautumiseen liittyviä tarpeita ja tavoitteita. Autan sinua löytämään juuri sinulle toimivat keinot palautua paremmin. Pääset varaamaan tapaamiset nettisivujeni kautta tai kätevästi viereisestä QR-koodista.



# 4

## OMA PROSESSI

Valmennuksen aikana saat sähköpostiisi viikottain harjoituksia, joiden avulla viet omaa palautumistasi parempaan suuntaan. Valmentajana olen sinun tukenasi koko valmennuksen ajan eli saat minulta tuen ja vinkit miten luoda pysyä muutoksia arkeen ja näin varmistaa parempi uni ja palautuminen, energisyys sekä hyvä olo niin kehossa kuin mielessä.



# 5

## PYSYVÄT TAVAT

Palautumisvalmennus on 12 viikon mittainen tehokas valmennus, jossa saat objektiivista dataa omasta palautumisesta. Valmennus sopii niin työssäjaksamisen kuin urheilijan tavoitteiden tueksi. Valmennuksen jälkeen tiedät, miten jatkaa arkea niin, että opitut tavat jäävät käyttöösi ja pystyt itsenäisesti ylläpitämään ja edistämään palautumistasi. Tarjoan mielelläni myös jatkovalmennusta sekä mahdollisuutta jatkaa Firstbeat Life -mittauksia. Kysy lisää valmennuksista sekä kätevästä Huolenpitopalvelusta!

