

## ”Koivikko testaa terveytesi (KTT)” -ohjaus Karpalon ohessa

”Koivikko testaa terveytesi” -ohjaus tarjoaa kattavan terveystarkoituksen. Terveystarkoituksessa ammattilaiset tekevät sinulle fyysisen ja psyykkisen terveystarkoituksen karpalokurssin ohjelman lomassa. Lisäosan aikana mittaamme lihaskunnon, liikkuvuuden, tasapainon sekä sydän- ja verenkiertoelimistön kunnan erilaisilla testeillä. Polkupyöräkuntotesti toteutetaan Koivikossa. Muut liikuntatestit ja kehonkoostumustesti tehdään 10 minuutin päässä sijaitsevassa älysalissa, Active Life Labissa.

Lisäksi täytät elintapoja sekä fyysistä ja psyykkistä terveyttä koskevia kyselyitä. Sinulle tehdään myös henkilökohtainen tavoitemääritys seuraavissa asioissa: paino, painoindeksi, vatsanympäryys, verenpaine, kolesteroliarvot, verensokeri ja herkkä CRP. Jotta nämä arviot voidaan tehdä, tarvitset mukaasi korkeintaan 3 kuukautta vanhat verikoetulokset: KOL, HDL, LDL, triglyseridit, fP-Glukoosi, HbA1c ja hs-CRP.

Lisäosan osallistujilla on mahdollisuus henkilökohtaiseen lääkärin vastaanottoon, jossa käydään läpi tulokset ja yleinen terveystilanne. Sairaanhoidajan vastaanotolla voit halutessasi keskustella kokonaisvaltaisesta hyvinvoinnista sekä henkisestä ja hengellisestä tasapainosta.

Karpalokurssien luennoilla ja ruuanlaittotunneilla opit kokonasvisruokavalion terveydellisistä hyödyistä ja sen valmistuksesta. Lisäosaan osallistuvat saavat myös kattavan arvion fyysisestä ja psyykkisestä kunnosta sekä konkreettiset ohjeet kunnan parantamiseksi. Mukavana bonuksena on se, että kaikki lisäosaan osallistujat saavat osteopaatin tekemän niska-hartia-yläraaja hieronnan.

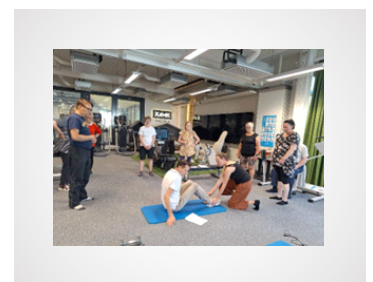
Kokonaisvaltaisen terveyden ylläpitämiseksi ja palauttamiseksi hyödynnämme elämäntapalääketieteen työkaluja, kuten kokonasvisruokavaliota, säännöllistä liikuntaa, riittävää unta, stressinhallintaa, haitallisista aineista pidättäytymistä sekä merkityksellisiä sosiaalisia suhteita.

## Kuka järjestää ”Koivikko testaa terveytesi” -lisäosan?

Koivikko testaa terveytesi -lisäosan toteutuksesta vastaa Koivikko Elämäntapa Instituutin oma asiantuntijaryhmä, ei Terveysprojekti Karpalo. Asiantuntijaryhmään kuuluvat:

- **Outi Haggren**, kardiologian erikoislääkäri
- **Ismo Hyvönen**, osteopaatti ja kuntovalmentaja
- **Piia Saarinen**, fysioterapeutti
- **Pirjo Syväoja**, johtajaylihoitaja Eloisasta
- **Tapio Syväoja**, yritystoiminnan kouluttaja

Tavoittemme on auttaa ihmisiä voimaan hyvin kokonaisvaltaisesti – fyysisesti, psyykkisesti, sosiaalisesti ja hengellisesti. Toimintamme pohjautuu kristilliseen maailmankatsomukseen ja kunnioitamme jokaisen omaa elämänsä katsomusta.



## Seuraa terveyttäsi toistomittauksilla!

Kaikkien alla mainittujen Karpalokurssien yhteydessä järjestetään ”Koivikko testaa terveytesi” -lisäosa. Jotta saat tiedon terveydentilasi ja kuntosi kehittymisestä, suosittelemme, että osallistut Karpalokurssille ja lisäosan testauksiin kaksi kertaa vuoden sisällä. Kun samat kyselyt ja testit tehdään uudelleen, saat selkeän kuvan siitä, mitä muutoksia terveydessäsi on tapahtunut. Itsestä huolehtiminen lisää jaksamista ja tekee elämästä valoisampaa. Me olemme täällä tukemassa sinua matkallasi.

## KTT-ohjaus järjestetään näiden kurssien aikana vuonna 2025:

- **Karpalon peruskurssi** 12.–16.3.2025, mutta KTT-kurssi alkaa jo ti **11.3.25** klo 10.00
- **Elävän raakaravinnon kokkauskurssi** 7.–11.4.2025
- **KoKaRu-ruuanlaittokurssi** 4.–8.5.2025
- **Karpalon peruskurssi** 9.–13.7.2025, mutta KTT-kurssi alkaa jo ti **8.7.25** klo 10.00
- **KoKaRu-ruuanlaittokurssi** 7.–11.12.2025

## Tiivistelmä

Koivikko testaa terveytesi -lisäosa sisältää:

1. **Liikuntamittaukset:** lihaskunto, liikkuvuus ja aerobinen kunto mitataan kuntotasosi mukaan – sinun ei tarvitse olla urheilija osallistuaksesi mittauksiin. Kuntotesti tehdään Koivikossa kuntopyörällä, ja lihastestit suoritetaan Active Life Labissa.
2. **Kehonkoostumusmittaus**
3. **Kyselyt:** Terveystottumukset, fyysinen ja psyykinen terveys
4. **Verikokeet:** KOL, HDL, LDL, triglyseridit, fP-Glukoosi, HbA1c ja hs-CRP (osallistuja käy laboratoriossa ennen kurssia ja tuo mukanaan enintään 3 kuukautta vanhat tulokset)
5. **Lääkärin vastaanotto**
6. **Keskustelu sairaanhoitajan kanssa:** ”Mitä sinulle kuuluu?”
7. **Liikuntaohjelma** kotona toteutettavaksi
8. **Raportti** terveydentilasta ja kuntotasosta sekä suositukset jatkotoimenpiteitä varten
9. **Niska-hartia-yläraaja käsittely osteopaatin toimesta**

## Ilmoittautuminen

Ilmoittaudu ottamalla yhteyttä Koivikkoon:

- Puh. 040 500 5517
- Sähköposti: koivikkolife(at)gmail.com

## Hinta

”Koivikko testaa terveytesi” -lisäosan hinta on nyt vain **490 euroa**, joka lisätään karpalokurssin hintaan. Normaalisti tämä kokonaisvaltainen terveyspaketti maksaisi 1150 euroa, mutta se on saatavilla poikkeuksellisen edulliseen tarjoushintaan. Tämä on upea mahdollisuus saada kattava terveystarkastus alle puoleen hintaan – hyödynnä tilaisuus ja investoi hyvinvointiisi!

## Saamaamme palautetta

”Loistava kurssi. Taas hyvänmakuinen ja terveellinen ruoka.” ”Liikuntatuokiot ja testit hyvin vedetty.” ”Sain jättää verenpaine- ja kolesterolilääkkeet pois, kun arvot laskivat normaaliksi.” ”Olo on niin kevyt ja energinen.” ”Nukun paremmin, mieli on tasaisempi ja koen iloa.” ”Miellyttävä ympäristö ja ystävällinen henkilökunta.” ”Olen löytänyt liikkumisen ilon.”

