

# EVITA

## Elinvoimaa ravinnosta

---

### Mistä ruuista sinut on tehty?

Evita on uudenlainen hyvinvointiin ravitsemuksen keinoin keskittyvä yritys. Yksilöllisen ja räätälöidyn ravintoterapian avulla voit merkittävästi lisätä hyvinvointiasi olipa tavoitteesi sitten:

- lisätä energisyyttäsi
- päästä irti jatkuvasta tulehduskierteestä
- saada apua vatsa- ja suolistoalueen ongelmiin
- parantaa suorituskykyä ja tuloksia urheilussa
- saada apua ruoka-aineyleherkkyyksiin, allergioihin ja astmaan
- hallita kohonneita veren rasva- tai sokeriarvoja tai kohonnutta verenpainetta
- tasapainottaa hormonaalisia tiloja - PMS, raskaus, vaihdevuodet
- saada apua neurologisiin ongelmiin - migreenipotilaat sekä keskittymis- ja oppimisvaikeudet

Usein emme edes muista miltä olo tuntuu ilman epä-määräisiä vatsavaivoja, kipuja, väsymystä ja voimattomuutta tai jatkuvaa flunssakierrettä. Ravintoterapiassa tulet tietoisiksi sinulle sopivista ruoka-aineista ja ateriarytmistä. Oikean ravitsemuksen avulla olet energisempi ja voit paremmin!

Olipa kyse suuresta tai pienestä ravitsemukseen liittyvästä asiasta, mietitään yhdessä sinulle sopiva ratkaisu. Älä epäröi ottaa yhteyttä!

**Eeva-Maria Varpio**  
Dipl.ravintoterapeutti  
info@ravintoevita.fi  
044 450 2205

[www.ravintoevita.fi](http://www.ravintoevita.fi)

