

# Verkkopuntari

Verkkopuntari on **ohjelma painonhallinnan ja pysyvien elintapamuutosten tueksi.**

Työikäisten elintapaohjaukseen suunniteltu työkalu on kehitetty asiakkaiden ja eri alojen ammattilaisten kanssa. Sen materiaalit perustuvat tutkittuun tietoon. Vuoden kestävä ohjelma koostuu lähitapaamisista, etäohjauksesta sekä itsenäisistä tehtävistä. Ohjaajana toimii terveydenhuollon ammattilainen. Verkkopuntari on hyvinvointialueille maksuton – ylläpitoa ja tukea myöden.

