

## **DIPL. RAVINTONEUVOJA JOHANNA LAMMIN HAASTATTELU (helmikuu 2018)**

### **1. Kertoisitko hieman taustoistasi?**

Olen koulutukseltani kauppatieteiden maisteri, ja olen jo lapsesta saakka ollut kiinnostunut myös terveydestä ja hyvinvoinnista. Kauppakorkeakoulussa luin sivuaineena yliopiston kautta elintarvike-ekonomiaa ja kouluttauduin lisäksi ryhmäliikuntaohjaajaksi, SATS joogaohjaajaksi sekä sisäisen hyvinvoinnin ohjaajaksi. Luin myös harrastuksena ravintoon ja liikuntaan liittyvää tietoa ennen Salukseen tuloani. Ruokaan ja elintarvikkeisiin sekä ihmisten auttamiseen liittyvä kiinnostukseni ohjasikin minua kauppakorkeakoulusta valmistumisen jälkeen ensin asiantuntija- ja johtotehtäviin elintarvikkeiden tuotetietojen ja kuluttajan ostokäyttäytymisen alueilla ja sen jälkeen siirryin henkilöstöjohtamisen maailmaan. Kiteytettynä olen kai ”maailmanparantaja” business-ihmisen luonteella varustettuna.



### **2. Mikä sai sinut innostumaan Saluksen ravintoneuvojakoulutuksesta?**

Olen ollut pienestä pitäen kiinnostunut ravinnosta ja sen vaikutuksesta terveyteen niin kehon kuin mielenkin tasolla. Selailin jo lapsena reseptejä ja luin nuorena paljon hyvinvointiaiheisia lehtiä ja kirjallisuutta. Toisaalta olen käyttänyt ruokaa myös lääkkeenä sen negatiivisessa merkityksessä. Pitkä syömishäiriöhistoriani opetti, miten ruokaa voidaan käyttää tunteiden säätelyyn, palkitsemiseen, rankaisuun ja tunteiden turruttamiseen siten, että osa elämästä jää elämättä. Saluksen ravintoneuvojaopinnoista kiinnostuin tilanteessa, jossa aloin etsimään uutta suuntaa elämälleni. Olin tuolloin jo tervehtynyt syömiseen liittyvistä ongelmista. Aloin etsimään lisätietoa ravinnosta ja siitä, miten saan suolistoani ja vatsalaukkuan korjattua ja energiatasojani kohotettua. Halusin aloittaa elämäni ns. puhtaalta pöydältä energisenä ja hyvinvoivana. En ollut kuullut Saluksesta aikaisemmin mitään, mutta ravitsemusaiheisia artikkeleita etsiessäni Googlessa, näin Saluksen mainoksen ja klikkasin sitä. Ilmoittauduin pienen pohdinnan jälkeen Salukseen opiskelemaan ja heti ensimmäisen luennon jälkeen tiesin, että olin tehnyt oikean valinnan.

### **3. Mitä pidit Saluksen koulutuksesta: mistä pidit erityisesti tai mikä oli haasteellista?**

Pidin koulutuksesta todella paljon ja siitä, miten opinnoissa yhdistyi niin länsimaalainen ravitsemus-/koululääketiede kuin funktionaalinen ja luontaislääketiedekin. Minulle tärkeää oli, että ymmärrän viralliset ravitsemussuositukset ja kehon toimintoja länsimaisen lääketieteen näkökulmasta, mutta sen lisäksi halusin oppia lisää luonnon parantavasta voimasta ja käytännön asiakastyöskentelystä. Pidin opintojen tieteellisyydestä ja siitä, miten asioita perusteltiin kotimaisten ja kansainvälisten tutkimusten avulla. Saluksen opintojen avulla ymmärsin, miten eri kehon tiloja voidaan tasapainottaa ja terveyttä ylläpitää ja huoltaa terveellisen sekä yksilöllisesti sopivan ruokavalion avulla. Tuntuu, että minulla on nyt käytössäni työkalupakki, jota voin hyödyntää erittäin monipuolisesti erilaisissa tilanteissa, olipa sitten kyseessä oma terveyteni tai asiakkaan tai tuttavien hyvinvointi. Opinnot olivat

omalla tavallaan haasteellisia ja vaativat työtä ja paljon uusien asioiden omaksumista, mutta suurin haaste ja samalla palkinto, on kuitenkin ollut varsinainen asiakasvastaanottotyö. Haasteellisen asiasta tekee se, että jokainen ihminen on yksilö ja siksi yleispätevää, kaikille sopivaa ruokavaliota on vaikea suositella.

#### **4. Valmistumisesi jälkeen olet perustanut oman yrityksen. Kertoisitko hieman tästä prosessista erilaisine vaiheineen?**

Omaan yritykseeni liittyvä matka on ollut pitkä ja vaiherikas. Jo melkein 10 vuotta sitten olin tehnyt päätöksen, että tulen perustamaan oman yrityksen, mutta en silloin vielä tiennyt, että mikä se yritys olisi. Silloin päässäni pyöri HR-alan yritys, joka alkoi vuosien saatossa muotoutua enemmän hyvinvointialan yritykseksi. Prosessina tätä voisikin kuvata yrityksen ja erehdytyksen kautta tekemiseksi, on ollut suunnan tarkistamista, käännteentekeviä ”sattumuksia”, onnenkantamoisia ja omien intohimojen ja vahvuusalueiden miettimistä. Uskon, että ihminen menestyy siinä, missä hänen intohimonsa on. Joskus tämä matka voi kestää kauemmin kuin oli itse alun perin suunnitellut ja siksi pitää olla sinnikäs eikä antaa odottamattomien käännteiden lannistaa. Matkan varrella olen laittanut useamman verkkosivun ja blogin pystyyn ja ne kaikki ovat nyt johtaneet siihen, missä olen tänä päivänä. Nykyisen yrityksen perustin yhdessä yhtiökumppanini kanssa viime vuonna (2017). Diwello keskittyy työhyvinvoinnin verkko- ja perinteiseen valmennukseen sekä HR-konsultaatioon ja coachingiin. Myös ravintoneuvonta ja jooga yrityksiin ovat osana palveluita, mutta näitä emme ole vielä kovin aktiivisesti myyneet. Tällä hetkellä verkkovalmennuksina olemme pilotoineet yrityksissä stressinhallintavalmennusta sekä toimistojoogaa. Tässä työssä yhdistyy siten kokemukseni paitsi henkilöstöjohtamisesta, markkinoinnista, tuotekehityksestä niin myös hyvinvoinnista. Ja videotuotantokin piti siinä sivussa opetella. Koska yritys on vasta nuori, tarkennamme edelleen koko ajan suuntaa ja kuuntelemme mitä asiakkaat / markkinat haluavat. Sen pohjalta kehitämme palveluita ja verkkovalmennuksia.

#### **5. Olet hyödyntänyt monipuolisesti sosiaalista mediaa ja IT-teknologiaa työssäsi ja markkinoinnissa. Millaisia kokemuksia sinulla on niiden käytöstä?**

Mielestäni sosiaalisen median (Facebook, Instagram, blogit, Twitter yms.) ja teknologian hyödyntäminen on aivan välttämätöntä yrityksen menestyksen kannalta. Toki myös puskaradio eli hyvän asiakaspalautteen kulkeminen suusta suuhun on edelleen tänäkin päivänä yksi tärkeimmistä markkinointikeinoista, mutta sosiaaliselta medialta, omien verkkosivujen pystyttämislä ja verkossa tapahtuvalta markkinoinnilta ei voi välttyä. Ei riitä, että laittaa oman verkkosivun pystyyn ja odottaa, että asiakkaat alkavat soittamaan päivästä 1, erityisesti jos et ole tehnyt vastaavaa työtä aikaisemmin ja asiakasreferenssit puuttuvat. Hyväkään tuote tai palvelu ei myy, jos kukaan ei tiedä yrityksen olemassaolosta, markkinointiviesti on väärä tai asiakkaiden luottamusta ei ole vielä voitettu. Olen käyttänyt kymmeniä tunteja aikaa oppiessani some- ja Google-mainonnan saloja sekä hyvän markkinointitekstin kirjoittamista. Olen oppinut paljon, mutta edelleen on paljon opittavaa.

Uskon myös, että erilaisten verkkovalmennusten ja -materiaalien kysyntä vain kasvaa, mutta aina ne eivät kuitenkaan yksistään riitä, vaan tarvitaan myös se henkilökohtainen kontakti asiakkaan ja valmennettavan välillä. Lanseerasimme juuri viime vuoden loppupuolella uuden verkkopohjaisen joogatreenivalmennuksen ja sitä testailemme nyt kuluttajapuolen asiakkailla. Valmennus yhdistää joogaa, ravitsemusta ja mielen hyvinvointia eli saan siinäkin käyttää hyödykseni Saluksen ravintoneuvojaopintoja. Verkkovalmennusten myötä opettelin

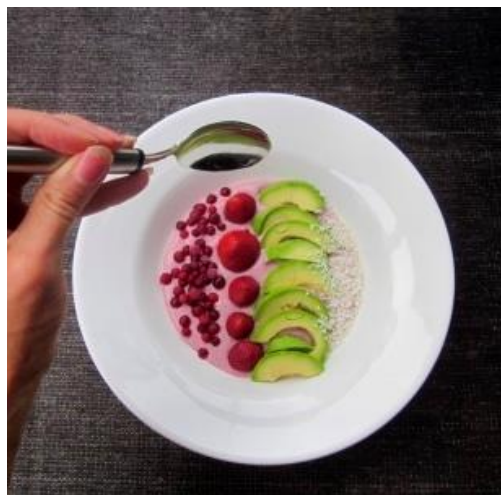
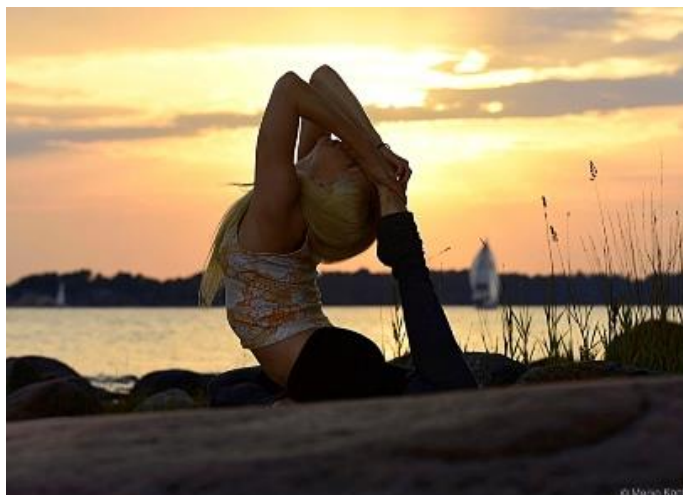
myös videotuotantoa. Nykypäivän välineillä kuten iPhoneella, iMoviella, Vimeolla/Youtubella sekä erilaisilla kaupallisilla valmennusalustoilla valmennusten tuottaminen on melko vaivatonta. Valmennusalustoja, joilla voi tarjota omia kursseja myyntiin, on olemassa lukuisa joukko. Hinnat ja alustojen ominaisuudet vaihtelevat jonkin verran, joten valintaa tehdessä kannattaa huomioida, mikä itselle valmentajana on tärkeää. Myös webinaarityökaluja on tarjolla useita, joiden avulla on helppo pitää luentoja ympäri Suomen tai tarvittaessa vaikka ympäri maailman.

## 6. Kuinka itse huolehdit terveydestäsi ja hyvinvoinnistasi?

Liikunta on aina ollut minulle tärkeää, mutta viimeisinä vuosina joogasta, meditaatiosta ja kasvisvoittoisesta ruoasta on tullut minun elinvoimani lähde. Olen liian usein ollut ”korkealta ja kovaa” ja ”enemmän on enemmän” -tyyppi, mutta olen oppinut matkan varrella etsimään tasapainoa, hyväksymistä ja lempeyttä elämään. Vaikka yrittäjänä stressitasot ovat edelleen välillä melko korkeita, pystyn kuitenkin usein löytämään tasapainoisemman olon päivittäisellä joogalla ja meditoinnilla sekä kävelyllä luonnon helmassa. Ruokavalioni taas auttaa minua jaksamaan kiireen keskellä. Aamu alkaa usein energisoivalla smoothiebowllilla tai raakapuurolla, joka antaa hyvän startin päivään. Rakastan myös hyvänmakuisen kasvisruoan kokkailua ja ruoka- sekä joogakuvausta. Instagram-tililtäni ei taida paljon muita kuvia löytyäkään 😊 Uskon myös positiivisuuden ja omien ajatusten voimaan. Olen saa todella kurjaksi näkemällä lasin aina puoliksi tyhjänä ja negatiivisten ajatusten vallatessa mielen. Meditaatio/Mindfulness on opettanut tulemaan tietoisiksi näistä negatiivisista ajatuksista, hyväksymään ne ja toisaalta myös päästämään irti.

## 7. Haluaisitko antaa jonkun vinkin, mietelauseen tms. uusille opiskelijoille ja lukijoille?

Tässä voisin lainata Applen perustajaa Steve Jobsia, joka sanoi, että ”he, jotka ovat riittävän hulluja ajatellakseen, että he voivat muuttaa maailman, ovat juuri niitä, jotka sen tekevät”. Uskon siihen, että kun kuuntelee sydämensä ääntä ja kulkee sinnikkäästi omien unelmien perässä, eikä luovuta vastoinkäymisistä huolimatta, ihmeitä tapahtuu. Minulle Saluksen ravintoneuvojan opinnot avasivat uuden oven elämässäni ja käynnistivät positiivisten tapahtumien sarjan. Jos siis Saluksen opinnot kiinnostavat ja intohimosi on ravitsemuksen, hyvinvoinnin ja ihmisten auttamisen parissa, luota itseesi ja tartu toimeen.



Kuvat: Markku Konttinen & Johanna Lammi