

NACIONĀLAIS
ATTĪSTĪBAS
PLĀNS 2020



EIROPAS SAVIENĪBA
Eiropas Reģionālās
attīstības fonds

I E G U L D Ī J U M S T A V Ā N Ā K O T N Ē

Projekts "Kompleksu veselības veicināšanas un slimību profilakses pasākumu īstenošana Jelgavas pilsētā, I kārtā" (Nr. 9.2.4. 2/16/I/085)

BEZMAKSAS

ĒD GUDRI!

Aicinām uz 3 semināru ciklu par veselīgu uztura ieradumu izkopšanu

1.seminārs - Sabalansēta uztura pamatnoteikumi. Ēd gudri – kaloriju blīvums un kuņģa papildījums. Liekā svara izraisītās saslimšanas un tā samazināšana - ar diētas palīdzību vai ēdot veselīgi. **2. nodarbība - Dabas ritmi un to ietekme uz cilvēka organismu.** Labas gremošanas pamatprincipi saskaņā ar diennakts ritmu un gadalaiku. Izsalkuma – sāta skala. Harmoniska produktu kombinēšana – atslēga uz slaidu un veselu ķermeni. **3. nodarbība - Individuāli pielāgojami ieteikumi ķermeņa kompozīcijas uzlabošanai.** Dalībnieku ķermeņa kompozīcijas analīze, izmantotojot bioimpedances svarus. Individuāli pielāgojami ēdiena izvēles ieteikumi ķermeņa kompozīcijas uzlabošanai.

Pieteikšanās dalībai grupās:

14.02. - 28.02. plkst. 18.00 - 20.15

14.03. - 28.03. plkst. 18.00 - 20.15

04.04. - 25.04. plkst. 18.00 - 20.15

16.05. - 30.05. plkst. 18.00 - 20.15

Informācija un pieteikšanās:

Zemgales reģiona kompetenču attīstības centrs

Svētes iela 33, Jelgava, 63082101, 29222737

e-pasts: astra.vanaga@zrkac.jelgava.lv



Lektore: Inga Pūce, uztura speciāliste, *Figūras draugi* vadītāja