



ZEMGALES REĢIONA
KOMPETENČU ATTĪSTĪBAS CENTRS



NACIONĀLAIS
ATTĪSTĪBAS
PLĀNS 2020



EIROPAS SAVIENĪBA
Eiropas Sociālais
fonds

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

Aktivitātes tiek īstenotas projekta „Kompleksu veselības veicināšanas un slimību profilakses pasākumu īstenošana Jelgavas pilsētā, I kārtā” (Nr. 9.2.4.2/16/I/085) ietvaros

Aicinām pieteikties **BEZMAKSAS** semināru ciklam
par veselīgu uzturu un ēšanas paradumu veidošanu

ĒD VESELS!

21.gadsimta apsēstība ar diētām, svaru, izskatu un ēšanas noteikumiem ir radījusi disharmoniskas attiecības ar ēdienu: ēšana no dabiskas un priekpilnas nodarbes, lai apmierinātu izsalkumu, bieži kļūst neapzināta, automātiska un vainas apziņu veicinoša. Mēģinot risināt šo problēmu, bieži paliekam iesprostoti apburtajā “ēst – nožēlot - atkārtot!” ciklā.

Aicinām apgūt apzinātu ēšanu - senu, bet tai pašā laikā inovatīvu pieeju noturīgu, veselīgu ēšanas paradumu veidošanai, kas ir būtiski optimālai veselībai, labsajūtai un svara korekcijai.

4 nodarbību laikā soli pa solim apgūsim ceļu uz panākumiem, atmetot diētas un atgūstot izvēles brīvību un ēšanas prieku, jo **apzināta ēšana ir praktiska pieeja optimālai ēšanai un veselībai.**

Pieteikšanās dalībai grupās:

Grupa no 22. 08. plkst. 17.30 (ciklā 4 semināri)

Grupa no 25.10. plkst. 17.30 (ciklā 4 semināri)

Papildus informācija un pieteikšanās:

Zemgales reģiona Kompetenču attīstības centrs,

Svētes iela 33, Jelgava, 63082101, 29222737,

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



Nodarbības vada Dr. Inese Millere -
ārste, licencēta apzinātas ēšanas
trenere, stresa vadības konsultante