



Vebinārs

Ēšanas ieradumi - kur slēpjas manas ēdienkartes kļūdas ?

KAD? **9.decembris**

CIKOS? **18.00 – 20.15**

KUR? Vebinārs notiks tiešsaistē, izmantojot ZOOM platformu. Dienā pirms tiešsaistes lekcijas sākuma jūs saņemsiet e-pastu ar uzaicinājumu pievienoties tiešsaistes lekcijai. Nepieciešams dators vai viedtālrunis, mikrofons un kamera (*vēlama*).

MAKSA 15 EUR

Cik bieži mēs domājam, ka ēdam veselīgi un pareizi un mūsu ēšanas “grēciņi” ir reti un maznozīmīgi, bet iecerētais svara zudums nenotiek un svāri turpina rādīt ciparus, kurus negribam redzēt. Tad vainojam iedzimtību, vecumu un vielmaiņu. Tomēr vairumā situāciju mēs vienkārši ēdam nepareizi, pie tam domādami, ka darām to gana pareizi, jo liekās kalorijas ir tik viegli nepamanīt.

Šajā vebinārā jūs saņemsiet praktiskus un individualizētus padomus no uztura speciālista, lai izvērtētu savus ikdienas ēšanas paradumus un saprastu, **kur paslēpušās mūsu ēdienkartes kļūdas.**

Vebināra laikā noskaidrosim:

- Vai dienas laikā apēstais patiesi atbilst mūsu pieņemumam par savu ēdienkarti – cik tā ir sabalansēta un veselīga
- Kādas ir biežākās kļūdas mūsu ikdienas ēdienkartē
- Kāda ir optimāla vienas nedēļas ēdienkarte
- Ko ēdam par daudz un ko par maz
- Praktiski analizēsim Jūsu iesūtīto vienas dienas ēdienkarti un mācīsimies no savām un citu kļūdām
- Iegūsim zināšanas un domu biedrus turpmākai ikdienas ēšanas ieradumu korekcijai

Informācija un pieteikšanās

63082101, 63012158, 26602618

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

www.zrkac.lv; Svētes iela 33, Jelgava, LV-3001



Semināru vada sertificēta
uztura speciāliste
Lizete Puga