



Jelgavas
novads

Aicinām pievienoties iedvesmojošām tiešsaistes lekcijām par veselīgu uzturu

Publicēts: 12.04.2023.

Projekti



ESF projekta "Slimību profilakses un Veselības veicināšanas pasākumi Jelgavas novadā", Nr. 9.2.4.2/16/1/033 ietvaros aicinām ikvienu interesentu, kam rūp sava veselība, piedalīties izzinošās, motivējošās un vērtīgās veselīga uztura lekcijās, ko vadīs uztura speciāliste GITA IGNACE. Izvēlies īso intensīvo vai garo pamatīgo (vai ņem ciet abus) un iedvesmojies pārmaiņām pavasarī!

Gita Ignace – sertificēta uztura speciāliste un uztura zinātniece ar 13 gadu pieredzi. Ikdienā konsultē cilvēkus par uztura terapiju pie dažādām saslimšanām, kā arī izveidojusi dažādu nodarbību ciklus, kā, piemēram, "Sugarfree", veido atbalsta grupas cilvēkiem ar lieko svaru un emocionālās ēšanas problēmām, www.getwell.lv lapas un video lekciju autore.

Par plānotajām lekcijām lektore saka: *"Dažkārt, lai notiktu izmaiņas, nevajag mainīt neko grandiozu. Izdošanās pamatā ir pavisam nelieli soļi, kas ir pa spēkam ikvienam. Tos apzinoties, Tu tuvojies savam veselības un enerģijas mērķim!"*.

Tiešsaistes lekcijas par veselīgu uzturu

15.04. plkst. 11.00-16.00

- Veselīga dzīvesveida elementi
- Apzinātā ēšana
- Veselīga našņa pagatavošana

11.05. plkst. 18.30-20.00

- Veselīga dzīvesveida elementi
- Fiziskās aktivitātes un to ietekme uz veselību
- Kādas fiziskās aktivitātes nepieciešamas dažādiem mērķiem
- Ko ēst pirms un pēc fiziskām aktivitātēm dažādu mērķu sasniegšanai

12.05. plkst. 18.30-20.00

- Noguruma iemesli
- Pārmērīga cukura ēšanas iemesli
- Vielmaiņas hormoni un to ietekme uz svaru un pašsajūtu
- Ko nozīmē sabalansēts uzturs

18.05. plkst. 18.30-20.00

- Kas ietekmē mūsu attiecības ar ēdienu un dzīvesveidu
- Ēšanas psiholoģiskie aspekti
- Emocionālā ēšana
- Attiecības ar dārzeniem, kā tās uzlabot

19.05. plkst. 18.30-20.00

- Apzināta ēšana
- Izsalkuma mērīšanas instrumenti
- Apzinātas maltītes baudīšana
- Vingrinājumi, kas iemāca apzināto ēšanu

24.05. plkst. 18.30-20.00

- Maltīšu plānošana
- Kas ir porcija un cik katram nepieciešams
- Produktu grupas un porciju skaitīšana
- Ieteikumi kā samazināt salduma patēriņu ikdienā
- Veselīga našņa pagatavošana

25.05. plkst. 18.30-20.00

- Kā iepirkties retāk
- Bāzes produkti mājās
- Ģītas iepirkšanās sistēma
- Triki, ko darīt ejot vai organizējot ballītes, lai nepārēstos
- Veselīgas uzkodas gatavošana

Vairāk informācijas par pasākumu var iegūt rakstot Jelgavas novada pašvaldības veselības veicināšanas koordinētājai Dacei Mauliņai - dace.maulina@jelgavasnovads.lv.

Saite uz visām nodarbībām šeit:

<https://zoom.us/j/2716260935?pwd=U0kvWHNXVTFnWmk5NkdCUEJxeE4vdz09>

ZoomID: 2716260935

Zoom parole: getwell

Vairāk informācijas par pasākumu var iegūt zvanot vai rakstot Jelgavas novada pašvaldības veselības veicināšanas koordinētājam Dacei Mauliņai - tālrunis 29185381 (darba laikā), e-pasts: dace.maulina@jelgavasnovads.lv.



<https://www.jelgavasnovads.lv/lv/jaunums/aicinam-pievienoties-iedvesmojosam-tiessaistes-lekcijam-par-veseligu-uzturu>