Piedalies bezmaksas nodarbībā "Baudi dzīvi veselīgi"



Oktobrī Amatas apvienības teritorijā notiks nodarbības "Baudi dzīvi veselīgi", kurā aicinām uzzināt vairāk par veselīgu uzturu, sirds veselību un gudru pārtikas produktu izvēli ikdienā.

Lekcijas laikā uztura speciāliste Viktorija Neverovska dalīsies ar praktiskiem padomiem, kā:

- dažādot ikdienas ēdienkarti, izmantojot Latvijā pieejamus produktus,
- plānot gudrus pirkumus un lasīt produkta marķējumu,
- atspēkot populārākos mītus par uzturu.

Dalībniekiem būs iespēja kopā ar speciālisti pagatavot veselīgas un ekonomiskas maltītes, kā arī iegūt idejas ēdieniem ikdienas lietošanai.

Nodarbību norises vietas un laiki 7. oktobrī:

- Zaubes Kultūras centrā - plkst. 12.00-14.00
- Nītaures Kultūras namā - plkst. 14.45-16.45
- Skujenes Tautas namā - plkst. 18.00-20.00

Pieteikšanās, aizpildot anketu **ŠEIT**.

Ja radušies papildus jautājumi, raksti uz e-pastu - valerija@onplate.lv vai zvani pa tālruni 27236666.
Dalība nodarbībā bez maksas.