

Bezmaksas nodarbības "Baudi dzīvi veselīgi"

Amatas apvienībā

NOVEMBRIS



## BEZMAKSAS NODARBĪBA

# BAUDI DZĪVI VESELĪGI!

## Uzturs onkoloģijas profilaksei

- 07.11. plkst. 12.00  
Zaubes kultūras centrā
- 07.11. plkst. 15.00  
Nītaures kultūras namā
- 07.11. plkst. 18.00  
Skujenes Tautas namā

Pieteikšanās aizpildot anketu vai  
rakstot uz tel. 27236666

Noskenē mani  
un piesakies!



Līdzfinansē  
Eiropas Savienība



Sports  
Cēsu  
novadā

Aicinām piedalīties bezmaksas nodarbībā "Baudi dzīvi veselīgi", kas 7. novembrī notiks trīs Amatas apvienības teritorijas vietās.

Nodarbībās īpaša uzmanība tiks pievērsta onkoloģisko slimību profilaksei, apspriežot, kā ar sabalansētu un pārdomāti plānotu uzturu iespējams stiprināt veselību ikdienā.

Uztura speciāliste Viktorija Neverovska dalīsies ar zināšanām un praktiskiem padomiem par to, kā:

- dažādot ēdienkarti, izmantojot Latvijā plaši pieejamus produktus;
- plānot gudrus pārtikas pirkumus un izprast produktu marķējumu;
- izvēlēties veselīgākas produktu alternatīvas;
- praktiski saplānot savas ēdienreizes (darba lapas tiks nodrošinātas);
- atpazīt un izprast populārākos mītus par uzturu un veselību.

Dalībniekiem būs iespēja kopā ar uztura speciālisti pagatavot veselīgas un ekonomiskas maltītes.

Nodarbību norises vietas un laiki:

- Zaubes Kultūras nams: 12.00 – 14.00
- Nītaures Kultūras nams: 15.00 – 17.00
- Skujenes Tautas nams: 18.00 – 20.00

Pieteikšanās, aizpildot **anketu** vai zvanot uz zemāk norādīto tālruna numuru.

Jautājumu gadījumā rakstiet uz [valerija@onplate.lv](mailto:valerija@onplate.lv) vai zvaniet +371 27236666.