

Ēd vesels!

BEZMAKSAS semināru cikls apzinātas ēšanas ieradumu izkopšanai. Tiek komplektēta grupa no 03.10. un 01.11.

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 tanī pat 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.

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

Nodarbību grafiks 2018. gada kursu grupām

Semināru cikls par veselīgu uzturu un ēšanas paradumu veidošanu

“Ēd vesels!”

Grupas	Plkst.	Datumi			
1. grupa	17.30 – 20.30	05.04. Ceturtdiena	12.04. Ceturtdiena	19.04. Ceturtdiena	26.04. Ceturtdiena
2. grupa	17.30 – 20.30	09.05. Trešdiena	16.05. Trešdiena	23.05. Trešdiena	30.05. Trešdiena
3. grupa	17.30 – 20.30	03.10. Trešdiena	11.10. Trešdiena	17.10. Trešdiena	24.10. Trešdiena
4. grupa	17.30 – 20.30	01.11. Ceturtdiena	08.11. Ceturtdiena	15.11. Ceturtdiena	22.11. Ceturtdiena