

Bezmaksas nodarbība "Baudi dzīvi veselīgi!"

Cēsis un Jaunpiebalgā

JANVĀRIS



BEZMAKSAS NODARBĪBA **BAUDI DZĪVI VESELĪGI!**

VESELĪGS UN EKONOMISKS UZTURS

■ **09.01. plkst. 12.00-14.00**

Cēsu Centrālā bibliotēkā

UZTURS ONKOLOĢIJAS PROFILAKSEI

■ **09.01. plkst. 15.30-17.30**

Jaunpiebalgas pagasta
bibliotēka

Pieteikšanās aizpildot anketu vai rakstot
uz tel.nr. 27236666

Vietu skaits ir ierobežots

**Noskenē mani un
piesakies!**



Līdzfinansē
Eiropas Savienība



Sports
Cēsu
novadā

Piektdien, 9. janvārī, plkst. 15.30-17.30 Jaunpiebalgas pagasta bibliotēkā notiks bezmaksas nodarbība "Baudi dzīvi veselīgi!".

Nodarbībā tiks pievērsta uzmanība ne tikai veselīgām uzturam, bet arī uzturam saistība ar onkoloģijas profilaksi.

Ar uztura speciālisti Viktoriju Neverovsku uzzināsim:

- iespējas dažādot uzturu, izmantojot Latvijā pieejamus produktus;
- vadlīnijas gudrai iepirkšana. Produktu marķējumi – kam pievērst uzmanību;
- idejas trim pamata ēdienreizēm;
- praktiska aktivitāte: katrs izveido savu ēdienreižu plānu, izmantojot sagatavotās darba lapas;
- veselīgākas produktu alternatīvas, uztura mīti un praktiski risinājumi līdzņemamajai pusdienu kastītei;
- uztura detektīvs.

Katra nodarbība ietver praktisku gatavošanu – veselīgas, garšīgas un jaunas receptes!

Pieteikšanās, aizpildot anketu **ŠEIT** vai rakstot uz tel. nr.: +371 27236666.