

Negaidi pavasari, bet sāk jau tagad restartēt liekos kilogramus vasarai!

Uztura nodarbību kurss notiks vienu mēnesi. Kurss sastāv no četrām tikšanās reizēm.

KAD? Sestdienās – 7., 14., 21., 28. martā, plkst. 15:00 – 16:30.

KUR? Siguldā Sporta centrā – Ata Kronvalda ielā 7A, 2 stāvā (semināru zālē)

CENA: 10.00 EUR / par katru nodarbību*.

*Visi dalībnieki, kuri apmeklēs četras nodarbības, iegūs vienu bezmaksas apmeklējumu uz Īdens aerobiku, bet tas, kuram būs vislabākie rezultāti, iegūs mēneša abonementu (4 nodarbības) uz Īdens aerobiku.

Pieteikšanās: līdz 29.02.2020. Piesakies uz tālruni 27700250 (sūtot sms/WhatsApp (norādot vārdu un uzvārdu) vai zvanot.

Pieteikšanās ir obligāta, jo vietu skaits ir ierobežots !!!

Uztura Nodarbības ir piemērotas, ja:

- vēlies zaudēt ķermeņa svaru,
- vēlies uzlabot, sakārtot ikdienas ēdienkarti,
- vēlies atrast meklēto uztura jautājumos,
- vēlies pamēģināt kaut ko jaunu,
- vēlies uzklaut speciālista viedokli,
- esi motivēta mainīt savu dzīvesveidu.

Pirmajā Uztura nodarbībā:

- tiks nosvērta, nomērīta,
- tiks individuāli aizpildīta anketa par tavu slimības vēsturi (ja tāda ir),
- tiks izsniegta ēdienkarte.

Katrā Uztura nodarbībā:

- tiks pie jaunas ēdienkartes,
- tiks nosvērta, nomērīta,
- tiks saņemtas atbildes uz taviem jautājumiem,
- tiks pasniegta lekcija par kādu no tavām ieteiktajām uztura tēmām,
- tiks ņemti vērā tavi ierosinājumi par turpmāko nodarbības norisi.

Plusi un mīnusi piedaloties Uztura nodarbībās:

- +zaudēsi liekos kilogramus,
- +iemācīsies sakārtot ikdienas uztura paradumus,
- +iegūsi papildus plusus savai veselībai,
- +iemācīsies apzināti ēst,
- +iegūsi pašpārliecinātību par saviem uztura paradumiem,
- +pavadīsi sestdienu lieliskā kompānijā,
- +iegūsi jaunas veselīgas receptes ikdienas ēdienreizēm,
- +saņemsi motivējošu balvu,
- + un citi pozitīvi ieguvumi Tev un Tavai veselībai,

- tādu nav 😊

Uztura Nodarbības nav piemērotas:

- grūtniecēm,
- barojošām māmiņām,
- ēšanas traucējumi (anoreksija, bulīmija),
- 1 tipa cukura diabētam,
- 2 tipa cukura diabētam (insulējams),
- jaunāki par 18 gadiem.

Uztura nodarbības vadīs Anita Baumanē.



Sveiciens visiem, kas ir gatavi mainīt savu dzīvesveidu! Mani sauc Anita, un ikdienā es strādāju Siguldas Sporta centrā par fitnesa treneri un uztura speciālistu. Kā trenere strādāju jau desmit gadus un regulāri papildīnu zināšanas, tai skaitā kā uztura speciāliste. Esmu pārliecinājusies, ka aktīvs un veselīgs dzīvesveids ir pamats labai pašsajūtai, ko var panākt ar regulāru fizisku slodzi, sabalansētu uzturu un emocionālu pacēlumu.

Noteikti tie, kas vēlas zaudēt ķermeņa svaru vai mazliet uzlabot "savas formas" *Facebook* pamanījuši dažādus izaicinājumus. Iespējams, kāds ir pieteicies un sasniedzis uzstādītos mērķus. Tomēr dažkārt, mērķu sasniegšana neizdodas, jo nepieciešams speciālista atbalsts vai draudzīgs grupas atbalsts, **tāpēc aicinu jūs uz jaunu mērķu izvirzīšanu, ko varam sasniegt kopā.** Šīs uztura nodarbības nesolīs jums zaudēt 10 kg vienā mēnesī. Jo es kā uztura speciāliste zinu, ka šādu ātru mērķu izvirzīšana, nedod ilgtermiņa rezultātu un ātri vien zaudētais svars tiek atgūts dubultā. Es piedāvāju iet mazākiem soļiem, bet iegūt zināšanas, lai pašas spējiet ilgtermiņā uzturēt sevi formā un justies labāk.

Ar ko atšķirsies šis izaicinājums no citiem? Tā nebūs *Facebook* slēptā grupa vai elektroniskā sarakste, bet regulāras ik nedēļas tikšanās klātienē, Siguldas Sporta Centrā. Mēs kopīgi



veidosim Tev piemērotu ēdienkarti, diskutēsim par Tev interesējošiem jautājumiem uztura un veselīga dzīvesveida jomā. Kopīgi izvirzīsim Tavus mērķus, kā arī palīdzēsim tos īstenot.

Uz tikšanos uztura nodarbībās!