

# VESELĪGA UZTURA SEMINĀRS

Alūksnē, Dārza ielā 11

12.martā plkst. 11.00-13.30

*Veselīgi ikdienas ieradumi ir pamats  
**veselīgai un stiprai ģimenei.**  
Un viena no galvenajām lietām ir uzturs.*



- Kas ir veselīgs uzturs;
- Kā vairot enerģiju visas dzīves garumā;
- Kas nepieciešams pieaugušajiem un kas bērniem?;
- Veselīga uztura pamatlietas;
- Kā veidot ikdienas ēdienkarti.

Šie un daudzi citi  
jautājumi tiks stāstīti.  
Komunicēsim un veidosim  
dziļāku izpratni par savu veselību!

**Lektore: Anda Radziņa**

*Uztura un fitnesa trenere, LDUSA biedre, Krievijas Dietologu asociācijas biedre,  
daudzu meistarklašu un programmu vadītāja veselīga dzīvesveida popularizēšanā.*

**Aicinām visus pašvaldības  
iedzīvotājus, kuri vēlas būt veseli un  
vairot veselību sev visapkārt**



VESELĪBAI UN ATTĪSTĪBAI  
BIEDRĪBA