



Veselīga dzīvesveida semināru cikls



Foto autors Publicitātes foto

No š.g. 17. februāra līdz 7. aprīlim otrdienu vakaros pl.18.00 aicinām pievienoties veselīga dzīvesveida semināru ciklam **Creation Health** (Radišanas veselība). Šajās tikšanās reizēs varēsiet baudīt veselīgas, vieglas vakariņas, interaktīvas lekcijas, kurās tiks aplūkoti 8 veselīga dzīvesveida pamatprincipi un diskusijas pie galdiņiem, kas palīdzēs saprast, kā šos principus padarīt reālākus savā ikdienā.

Šo programmu ir izstrādājuši ASV ārsti no Floridas slimnīcas (*Florida Hospital*) un tā motivē mainīt dzīvesveida ieradumus no neveselīgiem uz veselīgākiem, programmas ieteikumi pēc būtības ir vienkārši, kas caur dažādiem testiem un zinātniski pamatotiem pētījumiem liek paskatīties uz savu dzīvi no malas, saredzot vājās jomas dzīvesveidā. Materiālā minētie dzīvesveida ieteikumi sakrīt ar Nacionālās Ģeogrāfijas žurnāla (2005.g.novembris) pētījuma par ilgdzīvotājiem – cilvēkiem, kas sasniedz 100 gadus, esot labā veselībā (Loma Linda Kalifornijā, ASV, un Okinawa, Japānā), praktizēto.

Pasākumu organizē “Pārgājieni Ventspilī” sadarbībā ar Latvijas Veselības misiju, kas šāda veida seminārus realizējuši jau vairākās Latvijas pilsētās.

Dalība: BEZMAKSAS

Norises vieta: Ventspils Augstskola, Studentu atpūtas telpa, ieeja pa galvenajām durvīm (D korpuss)

Pieteikšanās: ej.uz/creationhealth vai zvanot 25901442

Tue, 03.03.2026

18:00-20:00

+37125901442

Ventspils augstskola, studentu atpūtas telpa

Inženieru iela 101

