



Вечернее бесплатное мероприятие по технологиям Вентспилсского Дигитального центра на тему мотивации, дисциплины и технологий для здорового образа жизни вместе с Райтисом Розе.



Foto autors Ventspils foto arhīvs

Вентспилсский Цифровой центр приглашает всех заинтересованных на вдохновляющее бесплатное мероприятие, на котором энтузиаст здорового образа жизни Райтс Розе поделится опытом и практическими советами, как мотивировать и дисциплинировать себя, начиная заниматься спортом. Также Райтс познакомит с различными инструментами и приложениями, которые помогают планировать тренировки, отслеживать прогресс и формировать более здоровые привычки.

Технологический послеобеденный день состоится 29 января с 18:00 до 19:00 в Центре цифровой трансформации Вентспилса, по адресу улица Акмению 5, а также онлайн. Зарегистрироваться можно, заполнив анкету здесь: www.adre.se/anketamotivacija. Мероприятие бесплатное!

Содержание Технологического послеобеденного дня:

- **Мотивация, дисциплина и рутина.**
- **Вдохновение для других:** как такие приложения, как «InShot» и «TikTok», помогают документировать и делиться процессом, вдохновляя окружающих на подобный путь.
- **Ежедневные инструменты поддержки:**
 - «TrueCoach» — инструмент для планирования и управления тренировками.
 - “MyFitnessPal” и “Cronometer” — для отслеживания калорий и контроля бюджета, включая полезные советы и рекомендации.
 - “Stridekick” — для создания вызовов, которые помогают поддерживать мотивацию.
 - “SmartWODTimer” — идеальный инструмент для управления временем во время тренировок.
 - “Opal” — для повышения продуктивности, ограничивая использование телефона.

Мероприятие предназначено для всех, кто хочет начать путь к более здоровому образу жизни и найти практические решения в этом процессе. Вечер технологий будет вести Райтис Розе — руководитель отдела маркетинга и туризма администрации Вентспилса. Райтис начал процесс физической, ментальной и духовной трансформации, а также стремится вдохновить других на позитивные изменения. У участников будет возможность задать вопросы лично после мероприятия.

📅 Wed, 29.01.2025

🕒 18:00-19:00

☎ +37163607607

✉ vdc@ventspils.lv

🌐 www.digitalaiscentrs.lv

🏠 Ventspils Digitālās transformācijas centrs

📍 Akmeņu iela 5

