



NeuroPhys

„Uzņēmējdarbība medicīnā un uzturs ikdienā”

10. septembrī, 2019.g.

Pl. 10:00 – 17:00

Raiņa 34b, Madonā,

SIA „NeuroPhys”

10:00 – 10:05 **Pasākuma atklāšana.**

10:05 – 10:30 **Pieredzes stāsts.** Ar savu nelielo, bet visnotaļ interesanto pieredzi sava uzņēmuma izveidē SIA "NeuroPhys" - no idejas līdz realizācijai dalīsies Inese Irbe.

10:30 – 11:00 Lekcija. „**Bada un sāta sajūta - dabīgie svāra kontroles mehānismi**”. Tu uzzināsi – kā mēs saprotam, kad nu laiks ēst un kad pietiek ēst (un kāpēc pēdējo reizēm „nesaprotam”).

11:00 - 11:15 **Papļāpāšana par un ap ēdienu.** Tavi jautājumi uztura speciālistei Maijai Cerukai un neiroloģei Inesei Irbei.

11:15 – 11:45 Lekcija. „**Ēdiena ceļojums organismā.**” Ieskatīsimies mūsu ledusskapī un virtuves plauktos, lai uz savu ēdienu palūkotos nedaudz „caur mikroskopu” – lai iepazītu savu organismu, kā nelielu bioķīmisko laboratoriju.

11:45 – 12:00 **Pieredzes stāsts.** Katram savs laiks un argumenti, kad uzsākt labu ēšanas praksi.

12:00 – 12:20 Pacienāšanās. Varēsi iepriecināt savu organismu ar nelielām uzkodām un iedzet kādu siltu vai aukstu dzērienu.

12:20 – 12:40 Lekcija. „**Ikdienas rādītāji, kas atklāj, vai ēdiena izvēle ir atbilstoša Tev?**” Tu uzzināsi Kādi parametri jāņem vērā, lai konstatētu, ka ēdu pareizi vai tomēr ir, kas uzlabojams - bez pārspīlējumiem 😊.

12:40 – 13:20 **Prakse. Gatavojam brokastis pusdienās!** Mēs gatavojam, Jūs skatāties, komentējat, jautājat. Un protams, kad gatavs, nogaršojiet!

13:30 – 13:50 Lekcija. „**Fiziskās aktivitātes ikdienā - ilgtermiņa veselības garants.**” Fizioterapeite Zane Preisa pastāstīs un uzskatāmi parādīs, kā un cik daudz nepieciešams, lai saglabātu labu fizisko formu.

13:55 – 14:20 Lekcija. „**Diētas – gribēju kā labāk, sanāca kā vienmēr.**” Apskatīsim "populārās" diētas, *Fast food*, kā arī "klasiski vienkāršais ēdiens". Kuri ir tie „grābekļi” uz kuriem „kāpjām” savās diētās?

14:30 – 15:00 Ekskursija. „**Ieskatīsimies SIA „NeuroPhys” praksē**”. Uzzināsi dažas nianšes par ārstniecības iestādes darbinieku ikdienas darbu, tā specifiku, izaicinājumiem.

15:00 – 17:00 Sarunas ļoti neformālā gaisotnē. Parunāsim!

Laipni aicināti!

¹ Bezmaksas pasākums