

“DROŠS, EFEKTĪVS un VESELĪGS SPORTS”.

Kad? 05.martā, šo svētdien
Kur? Bellavue Park Hotel Rīgā “Event Plaza” zālē
Cikos? 11:00-14:00
Kas? notiks nutriціoloģijas speciālistu,
sertificētu treneru un sporta aktīvistu
vadīts seminārs.

Seminārs notiek iniciatīvas "**Veselīgs Sports**" ietvaros un domāts ikvienam aktīva dzīvesveida piekritējam, kā arī profesionāliem sportistiem, amatieriem, treneriem, terapeitiem, bērnu/jauniešu sportistu vecākiem, kuri vēlas:



apgūt unikālas zināšanas par sistēmisku sportista organisma atbalstu un atjaunošanu tikai un vienīgi ar dabas vielām, izmantojot jaunākās un efektīvākās ražošanas tehnoloģijas un ārstu-nutriціologu izstrādātos algoritmus.

TĒMAS:

- ✓ Enerģija un hidratācija. Kā palielināt organisma jaudu ar dabas vielām
- ✓ Kā sagatavoties startam, iegūt maksimālus rezultātus, kā arī ātri un pilnvērtīgi atgūties pēc slodzēm, traumām
- ✓ Nervu sistēma - veiksmīgu startu pamats - kā to nostabilizēt?
- ✓ Attīrīšanās nozīme sportā. Izvadsistēmu loma un to attīrīšana - sportista enerģijas un dzīvības pamats
- ✓ Bērnu un jauniešu sporta problemātika un svarīgi algoritmi viņu atbalstam
- ✓ Senioru sportistu veselība un iespējas atjaunoties un sasniegt maksimālus rezultātus
- ✓ Sintētisko vielu lietošanas sekas un kā tās novērst ?
- ✓ Aktīva dzīvesveida perfekta iekļaušana savas ikdienas gaitās un zināšanas par sabalansētu uzturvērtību uzņemšanu savai jaudai arī neprofesionāļiem.

LEKTORI:



Vineta Meduņecka. Veselības projektu un apmācību autore, nutriціoloģijas speciāliste ar 14 gadu pieredzi;



Aija Rogāle. Sertificēta vieglatlētikas trenere, Latvijas veterānu izlases dalībniece sākot no 2011.gada, daudzkārtēja Latvijas čempionātu uzvarētāja dažādās soļošanas distancēs, medaļu ieguvēja pasaules un Eiropas čempionātos vieglatlētikā veterānsportā;



Velga Medne. Nutriціoloģijas speciāliste ar ilggadēju pieredzi gan profesionālu sportistu, gan aktīva dzīvesveida piekritēju sagatavošanā startiem un atjaunošanās procesiem;

▶ **Anda Zeltiņa.** Ģimenes ārste ar 20 gadu pieredzi. Patstāvīgi meklē labākos risinājumus kā palīdzēt atjaunot cilvēku veselību.

▶ **Rolanda Gasjūne.** Sporta zinātņu bakalaure ar kvalifikāciju: vecākais fitnesa treneris, pirmās un trešās vietas ieguvēja svāra stieņa spiešanā guļus Latvijas Čempionāta posmos Bauskā un Ādažos, nutriologijas speciāliste;

▶ **Sintija Beķere.** Certificēta fitnesa instruktore, Level 3 personīgā trenere, uztura speciāliste, CIMSPA (Chartered Institute for the Management of Sport and Physical Activity) biedrs;

▶ **Leons Kozlovskis.** Vairākkārtējs Latvijas un Baltijas čempions motosportā, divkārtējs Polijas čempions, 2015. un 2017. gadā 5. vietas ieguvējs Pasaules čempionātā veterānu klasē, motokluba "MX Ādaži" viens no dibinātājiem un vadītājiem. Divi tituli 2022.gadā Latvijas čempions Open 450 klasē un Latvijas čempions 45+ klasē.

! Savā karjerā aizvadījis jau 35 aktīvas sezonas, atjaunojies pēc vairākām ļoti smagām traumām ar Coral Club produktiem.

Pasākums NOTIEK:

2023.gada 5.martā plkst.11:00-14:00 Bellavue Park Hotel Rīgā "Event Plaza" zāle (1.stāvs).

Organizatori:

**Vineta Meduņeckā
Mārtiņš Norvaišs**

Dalības maksa 10 eiro (ar kafijas pauzi).

Online translācija 5 eiro.

Pie viesnīcas iespēja bezmaksas novietot auto.

REGISTRĀCIJA:

<https://forms.gle/PNE5jgsauY6scFRf8>

Piedalīšanās pēc reģistrācijas, apmaksājot dalību līdz **2.martam**.

Izņēmuma kārtā pasākumu varēs apmeklēt, maksājot dalības maksu pasākuma dienā (ja neesat spējis veikt pārskaitījumu līdz 2.martam). Arī šajā gadījumā reģistrācija obligāta.

Apmaksa: norādot "Izdevumu kompensācija par semināru Veselīgs sports":

Banka Citadele Konta Nr. LV31PARX0023791100001

Vineta Meduņeckā

Sīkāka informācija pa tālruni
+371 29344485 Artūrs Eiduks.