

A woman with long, wavy brown hair is seen from the side, standing in a kitchen. She is holding a wooden spoon and looking towards a stove. In the foreground, there is a blue bowl filled with brown eggs. On the stove, there is a frying pan and a pot. In the background, there are various kitchen items, including a white vase with orange flowers, a bowl of lemons, and a blue container. The kitchen has wooden cabinets and a white wall.

Savaitgalio stovykla

Energija ir mityba

Teorija ir praktika virtuvės dirbtuvėse su
mitybos specialistais ir funkcinės
medicinos gydytoja

Energija ir mityba | savaitgalio stovykla

(teorija ir praktika virtuvės dirbtuvėse su mitybos specialistais ir funkcinės medicinos gydytoja)

Dažnas iš mūsų skundžiasi bendra energijos stoka ar mieguistumu antroje dienos pusėje arba po valgio, greitu nuovargiu padidėjusio darbo krūvio periodais. Savo energingumą galime koreguoti patys gan paprastais, visiems prieinamais būdais. Šios savaitgalinės stovyklos metu, paaiškinsime ir aptarsime, nuo ko priklauso, ar jaučiamės energingai ar ne, kaip energija gaminasi mūsų kūne. Šį kartą daugiausia dėmesio skirsime supratimui ir patyrimui kaip šiuos procesus veikia mityba. Kad informacija taptų jums vertingomis, pritaikytomis jūsų gyvenime žiniomis, iš karto mokysimės pasirinkti, ką valgyti ir kaip tinkamai gaminti. Tam bus kelios praktinės maisto gamybos ir pažinimo dirbtuvės, kurių metu pasigaminsime mitybiškai vertingų ir skanių patiekalų ir juos drauge suvalgysime.

Žinios ir įrankiai gauti stovyklos bus itin naudingi ir tiems, kuriuos domina ne tik pakankama energija, bet ir svorio mažinimas ir išlaikymas norimose ribose.

Ši savaitgalinė stovykla bus skirta mažai grupei iki 10-15 dalyvių. Vietų skaičius ribotas.

Vieta: TechSpa, Druskininkai

RUGSĖJO 24-26d., 2021

Pradžia: Penktadienis, rugsėjo 24d., 18:00

Pabaiga: Sekmadienis, rugsėjo 26d., 14:30

Stovyklos vadovai: funkcinės medicinos gyd. Algė Ivaškevičė, mitybos ir gyvensenos koučerė Rūta Kisieliūtė ir maisto dirbtuvių guru ir programos koordinatorė Marija Kisieliūtė



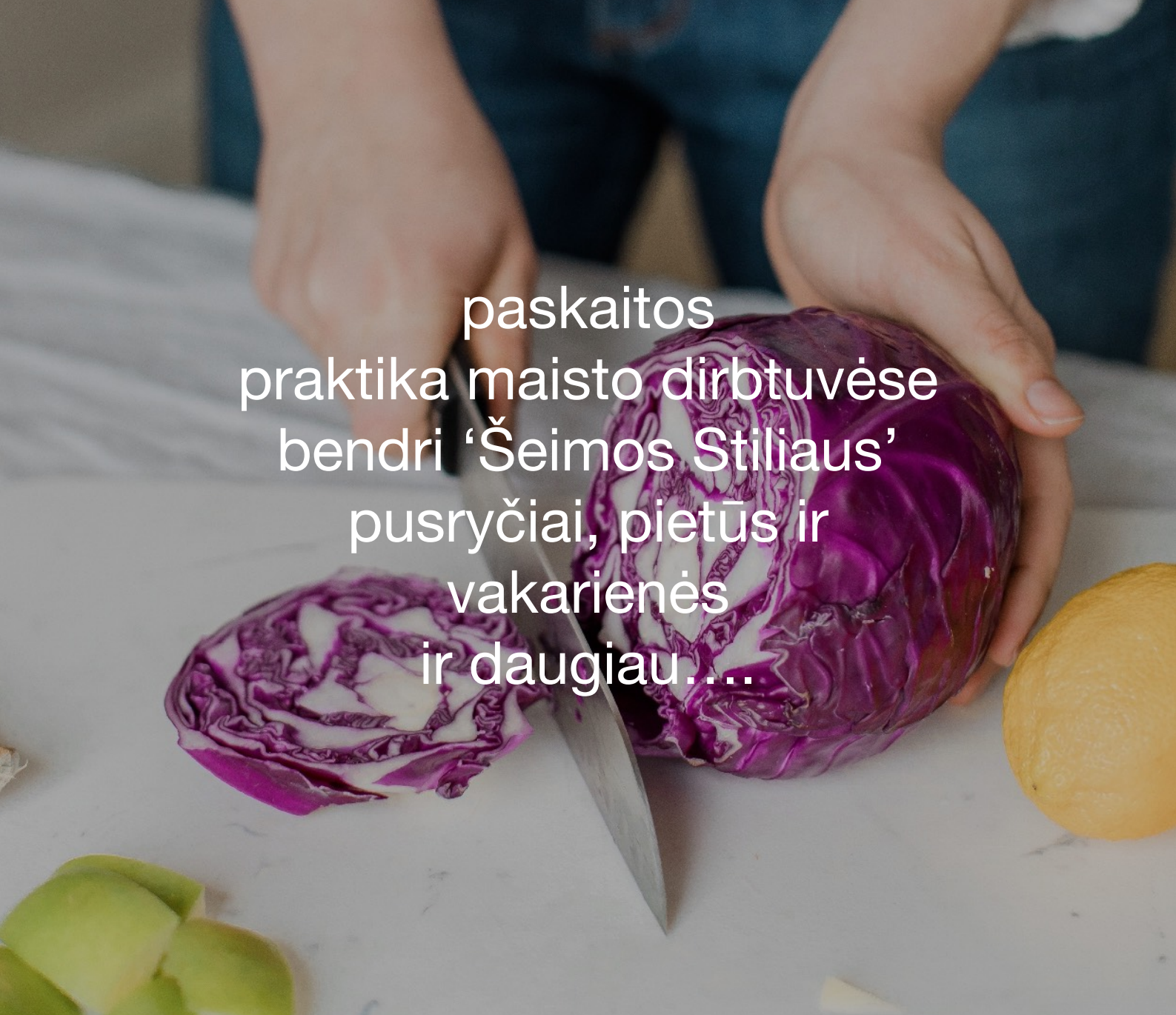
Algė



Rūta



Marija



paskaitos
praktika maisto dirbtuvėse
bendri 'Šeimos Stiliaus'
pusryčiai, pietūs ir
vakarienės
ir daugiau....

PROGRAMA

Penktadienis:

12:00 - 18:00 atvykimas | įsikūrimas ir laisvas laikas

18:30 vakarienė | bendra dalyvių ir vedančiųjų vakarienė TechSpa

19:30 paskaita, trukmė 60 min. | stovyklos temų pristatymas, įvadas apie energingumą; kas tai, kas jį lemia individualų energijos kiekį

20:45 demo dirbtuvės, trukmė 20 min. | maisto pasiruošimas, komentarai ir patarimai apie "paruoštukus" rytdienos maisto gaminimui

PROGRAMA

Šeštadienis:

9:00 mankšta 30 min. | bendras užsiėmimas, teorija ir trumpa praktika

9:30 pusryčiai | bendri dalyvių ir vedančiųjų pusryčiai

10:30 paskaita ir klausimai, trukmė 60 min. | Energingumas ir jo sąsajos su maistinėmis medžiagomis, proporcijomis, medžiagų deficitu, virškinimu, gebėjimu pasisavinti ir maisto kokybe

11:45 demo dirbtuvės, trukmė 45 min. | Įvadas į maisto įvairovę kasdieninėje mityboje, tinkamas maisto paruošimas, kad optimizuoti jo maistingumą ir įsisavinimą, deriniai, prieskoniai ir apsipirkimas

12:45 pietūs | bendri pietūs Tomoko restorane

Laisvas laikas

15:00 paskaita, trukmė 45 min. | Apie energijos gamybos fiziologiją, jos sąnaudas, sąsajas su gliukozės ir insulino apykaita. Šių veiksnių ilgalaikis poveikis mūsų sveikatai ir gerbūviui

15:45 demo dirbtuvės 30 min. | praktinė dalis, kurioje jums pristatysime pagrindinius principus ir suteiksime įrankius, kaip pasirinkti cukraus kiekį kraujyje balansuojančią mitybą

16:45 dirbtuvės ir vakarienė | bendros maisto gaminimo dirbtuvės, kurių metu pritaikysime gautas žinias. Kartu pasigaminę maistą, drauge vakarieniausime

20:00 paskaita | miego higiena ir energingumas, adaptogeniai augalai, arbatos ir siurprizas

PROGRAMA

Sekmadienis:

9:15 bendra mankšta trukmė 15 min.

9:30 pusryčiai | bendri dalyvių ir vedančiųjų pusryčiai

10:45 Check Out iš TechSpa kambarių

11:00 - 12:30 paskaita, trukmė 90 min. | Energingumas ir maisto papildai. Kaip energingumą skatinančią mitybą organizuoti itin intensyviais gyvenimo laikotarpiais, ar ir ką nešti į darbą, ką rinktis valgant restoranuose, kavinėse, keliaujant

12:30 dirbtuvės ir pietūs | šių dirbtuvių virtuvėje metu pritaikydami žinias, kurias gavome per pastarąsias dienas, pasigaminsime bendrus pietus ir jais kartu pasimėgausime

14:00 Atsisveikinimas

KAINA

Stovyklos kaina: 350 Eur (kainoje įskaičiuotas maitinimas visos stovyklos metu) Registracijos metu mokamas negrąžinamas 100 Eur avansas, išskyrus atvejus, jei renginys negalėtų vykti dėl vyriausybės ribojimų susijusių su Covid-19.

Apgyvendinimo išlaidos, neįeina į stovyklos kainą. Kviečiame pasinaudoti naujomis TechSpa patalpomis. Nakvynės kaina TechSpa dviem nakts. Kambarių išankstinė registracija yra privaloma registruojantis į renginį.

- Dvivietis kamabrys su atskiru dušu (2 asmenims): 80 eur/naktis – be terasos; 88 eur/naktis – su terasa; 93 eur/naktis – su išskirtiniu vaizdu į ežerą;
- Lova hostelio kambaryje: 31 eur/naktis/žmogui

REGISTRACIJA

Domina, turite klausimų ir norite užsiregistruoti į renginį? Susisiekiame su mumis:

Rūta Kisieliūtė ruta.kisieliute@gmail.com

Algė Ivaškevičė alge@educor.eu

A close-up photograph of a hand reaching over a plate of food. The hand is positioned at the top of the frame, with fingers slightly curled. Below the hand, a plate of food is visible, featuring green vegetables, possibly broccoli or asparagus, and slices of yellow citrus fruit, likely lemons. The background is blurred, showing more of the food and the hand's arm.

Nekantraujame šio
savaitgalio programos
teikamais džiaugsmais
pasidalinti su jumis!

Algė, Marija ir Rūta