



ETTA
EESTI TOITUMISTERAAPIA ASSOTSIAATION

TERVISETEADJA KAALUGRUPP

Parem enesetunne, kindel ja püsiv kaalulangus!

Maitsev ja tervislik toitumine kogu eluks!

Oled proovinud erinevaid dieete, kuid kõht jääb tühjaks ja püsivat abi kaalu hoidmisel pole?

Ammu on teada tõsiasi, et madalakaloraažilised dieedid aeglustavad ainevahetust ning kaotatud kilod tulevad bumerangina tagasi.

Teadusuuringutega on veenvalt tõestatud, et vere glükoositaseme ühtlasena hoidmine on kaalu langetamisel kõige olulisem.

Meie kaalugrupis õpitakse süüa **tervislikult, maitvalt ja mitmekesiselt**.

Kohtume viiel õhtul, üks kord nädalas. Valmistame koos sööke, igaüks saab kaasa loengumaterjalid ja nädala menüü.

Käsitletavat teemasid:

- Tervisliku toitumise alused, tervislikud valikud.
- Toidu GK ehk glükeemiline koormus, õige toiduvaliku põhimõtted.
- Head ja halvad rasvad toidus: lihad, õlid, pähklid, seemned.
- Tervislikud toiduvalmistamise viisid.
- Tervislik magusanälja kustutamine, rafineeritud suhkru alternatiivid.

Kursustel saadav info on lihtne ja selge ning koheselt rakendatav.

Aeg ja koht: Kuupäevad on veel täpsustamisel, aga kohtumised hakkavad toimuma 1 kord nädalas kl 19:00-20:30.

Koht on samuti täpsustamisel. Kursus alustab vähemalt 10 osalejaga.

Kursust viivad läbi Annely Sootsi Tervisekooli toitumisenõustamise õppe läbinud

Kerttu Siim-Wilcox ja Kristel Nämi. Kontakt: kerttusiim@gmail.com, 5255019.

Hind: osalustasu 13 eurot korra eest. Võimalik on tasuta kas kogu kursuse eest korraga 60 eurot või iga korra eest eraldi 13 eurot.

**HUVI KORRAL ALUSTAB GRUPP KOLMAPÄEVITI RÕNGU RAHVAMAJAS,
REGISTREERIMINE 5165531/rahvamaja@rongu.ee**