

# Tievēšanas sezona Skrundā ir klāt!



Vasara ir gandrīz klāt, un parasti šajā laikā daudzas skaistā dzimuma pārstāves apsver, ka justos pašpārliecinātākas, samazinot savu svaru un auguma apkārtmērus. Diemžēl, iepriekšējā pieredze ne vienmēr ir veiksmīga – kāda saprot, ka nespēj pārtikt “no salātlapām vien”, cita – ka nespēj dzīvot bez našķiem un dzīvot pusbadā... Tāpēc bieži vien pie svara samazināšanas pat neķeramies. Bet vasara tuvojas... Pēdējo pāris gadu laikā pasaulē un arī Latvijā populāra ir kļuvusi Dikāna diēta, ko ir izveidojis Dr. Pjērs Dikāns, franču medicīnas doktors. Plusi – ēst var, cik gribas, bet tikai to, kas ir atļauts. Nav jāpērk nekādas pārtikas piedevas, brīnumtabletes vai proteīna kokteiļi – ēdienkarti ir iespējams veidot no tā, kas ir nopērkams Skrundas vai Kuldīgas veikalos (atsevišķi produkti ir pērkami Rīgā). Mīnusi – no ēdienkartes uz vairākiem mēnešiem (līdz pusgamam) ir jāizslēdz cukurs, miltu ēdieni un lielākā daļa taukvielu. Tas gan nenozīmē, ka būs jāiztiek bez maizes – ir noteikts daudzums atļauto produktu, no kuriem var pagatavot gan maizi, gan kūku (pat šokolādes!), gan picu, gan saldo biezpiena ruleti un vēl daudz ko citu. Vienīgais – jāmīl sevi pietiekoši, lai katru otro vakaru stātos pie plīts un gatavotu sev – vislabākajai, mīļotajai. Savukārt ko un kā gatavot būs iespējams apgūt praktiskajās maksas nodarbībās Skrundā, Alternatīvās aprūpes dienas centrā, Kalēju ielā 4. Nodarbības šobrīd tiek plānotas reizi nedēļā vakaros vai brīvdienās (grupai savstarpēji vienojoties par pieņemamāko laiku), apmēram 2 stundu ilgas. Nodarbības vadīs un praktiskajā pieredzē dalīsies Rita Goldmane. Ja vēlies saprast, vai Dikāna diēta ir piemērota/pieņemama tieši Tev – piesakies uz bezmaksas iepazīšanās lekciju – degustāciju, kas notiks **28. aprīlī**

**plkst. 18.00** Alternatīvās aprūpes dienas centrā. Aicinām pieteikties lekcijai telefoniski (tālr. 29657347, Rita) vai personīgi AADC, Kalēju ielā 4, līdz 27. aprīlim. Papildu informāciju par Dikāna diētu ir iespējams atrast arī internetā caur [www.google.lv](http://www.google.lv).  
Teksts: Rita Goldmane, nodarbību vadītāja