



#PRO-DAY

13.04.22 NO 16:00 - 19:00



INGA VELMERE

Uzskatu, ka tieši sports un uzturs ir tas vissvarīgais komponents veselam ķermenim, labai pašsajūtai. Man nav vairs astoņpadsmit gadi un saprotu, ka arī mans ķermenis nu jau uzvedas dažādi – reaģē slikti uz stresu, tiek ļoti fiziski pārslogots, un slikti restartējas. Tas liek meklēt risinājumus, un šeit man palīdzēja jaunas zināšanas par uzturu dzīves laikā, par visu lielajiem sievietes ķermeņa karaļiem – hormoniem. Daudzas atziņas kuras iegūtas no zinātniskās literatūras, ko par to visu saka dažādi speciālisti – ginekologi, uztura speciālisti, endokrinologi un sporta ārsti. Par hormonu balansu, par uzturu un uzturvielām tieši pielāgojot latviešu sezonas uzturam. Lai viss iederas ikdienā, tajā pašā laikā ieklausoties savā ķermenī un atpazīstot sajūtas. Jo es zinu, ka var justies un būt vesels pārkāpjot 20,30,40 gadu sliekšni, vienīgi jāveic dažādas korekcijas gan uzturā, gan sportojot.

- Maģistra grāds sporta pedagogijā
- Myfitness trenere kopš 2008. gada
- Trenere 20 gadus
- Rīgas Stradiņa Universitāte sporta un uztura katedra - docētāja asistente

Lekcija "Balanss sportā un uzturā - lai mēs vienmēr varētu būt formā"



INTERNATIONAL COLLEGE
OF COSMETOLOGY