



# avene



**+ PLAKĀTS**

**VINNĒ**

**MAILIJAS SAIRUSAS**

albumu  
„Can't Be Tamed”

**SATIEKAS  
DŽONIJS  
DEPS UN  
ANDŽELĪNA  
DŽOLIJA**

leskaties  
**UGUNSGRĒKA**  
aizkulisēs

**KONKURSS!**  
VINNĒ STILĪGAS  
DRĒBES  
**100 LATU**  
VĒRTĪBĀ!

**MARKUS  
RIVA** dzīvo  
līdzī laikiem

**MAMMA ĀRZEMĒS:  
DŽĪVE KĀ CIETUMĀ**

**ZĪLEJAM** papīrā!

Lai piedalītos konkursos saglabājiēt pirkuma čeku!  
Preču un pakalpojumu lētēju likuma 1. panta 2. punkts.



Cena - Ls 1,41

## Dejo nost! vadītāja **BAIBA SIPENIECE-GAVARE** domā tā:

No malas raugoties, šķiet, ka cilvēks visātrāk „nosvist” ar tām aktivajām, sportiskajām dejām, piemēram, rumbu. Vēl esmu novērojusi: ja dejo čačača un tango, izskatās, ka dejo viss ķermenis. Ja man teiktu, ka visi liekie kilogrami jānomet nost tikai ar dejas palīdzību, es noteikti izvēlētos tango, jo tā ir skaista un romantiska deja.



## 5 labas domas sākumam!

- 1) Kāda dzīvesveida būtne tu esi? No tavām interesēm izrietēs dejas veids, kas tev ir piemērotākais. Hiphops pietāvēs ašakai meičai, bet balets – romantiskai sapņotāijai.
- 2) Uzzini, kur tuvākajā apkārtnē var nodarboties ar dejām. Kādi veidi tiek piedāvāti? Ja nepieciešams, ar mammas palīdzību piesakies uz iepazīšanās nodarbību. Novērtē, kā tur jutosies.
- 3) Ja šobrīd tev nav iespējas izbraukāt uz nodarbībām, meklē pamācības internetā – piemēram, [www.youtube.com](http://www.youtube.com) ieraksti sev vēlamu dejas veidu un skaties pamācības. Sameklē piemērotu un sev tīkamu mūziku un sāc treniņus.
- 4) Ar dejām vajadzētu nodarboties mazākais 20 minūtes dienā, 3-4 reizes nedēļā.
- 5) Vislabākos panākumus gūsi, ja pārmaiņus nodarbosies ar dažādu deju elementiem. Tas tāpēc, ka atšķirīgi deju veidi nodarbina atšķirīgas muskuļu grupas.

**GUNA RIJKURE, Wellslim**  
centra uztura speciāliste,  
[www.wellslim.lv](http://www.wellslim.lv)



### KALORIJU TABULAS

Tabulas, kurās uzskaitītas patērētās kalorijas, ir labs līdzeklis, lai rastos aptuvenus priekšstatu, cik viegli kalorijas uzņemt un cik grūti tām atbrīvoties. Tomēr, skrienot pa asfalta segumu, tiks pielikts mazāk pūļu, iztērēts mazāk kaloriju, nekā skrienot pa ūlāvu, turklāt jāņem vērā arī katra cilvēka individuālās spējas un auguma proporcijas.

### NOTEIKTI JĀ!

Ikdienā ieteicams izdzert glāzi piena un apēst pāris siera šķēles, lai nodrošinātu savu augošo organismu ar nepieciešamajām olbaltumvielām un kalcija rezervēm.

### LABĀK NĒ!

Ja ārpus skolas tu neapmeklē papildus treniņus, tad izvairies no konfektēm, sāļajām uzkodām (krekeri, sāļie riekstiņi, čipsi), saldīnātām sulām, limonādēm.

### CIK KALORIJAS TIEK PATĒRĒTAS, VEICOT DAŽĀDAS AKTIVITĀTES?

Šī tabuliņa tev var dot tikai aptuvenu priekšstatu, jo realitātē kaloriju patēriņš atkarīgs no tava svara un tā, cik enerģiski tu veic konkrēto nodarbi.

AKTIVITĀTES	Cik kalorijas stundas laikā tiek patērētas, veicot konkrēto nodarbi?
Ātra skriešana	1000 kcal
Lekšana ar lecamauklu	900
Aerobika ūdenī	720
Ātra ritenbraukšana	530
Peldēšana	520
Iepirkšanās	135
Pastaigāšanās	130
Spēlēšanās ar mājdzīvnieku	115
Sēdēšana uz dīvāna	75
Gulēšana	60