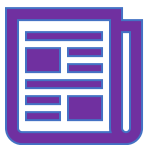


Veselīgs dzīvesveids sākas ar veselīgu ēdienu

Sagatavot veselīgu ēdienu mājās vienmēr ir laba ideja, vai tās ir pusdienas līdzīgas ņemšanai uz skolu vai uz darbu. Ja Jūs mēģiniet zaudēt svaru vai gribat uzturēt savu veselību, mājās gatavots ēdiens ļauj Jums pilnīgi kontrolēt tā sastāvdaļas un nodrošināt veselīgu enerģiju, kas dos spēku gan darbam, gan sportam un aktīvai atpūtai.

Ēdiens var būt veselīgs un garšīgs

Papildiniet ikdienas ēdienkarti ar jaunām, interesantām un veselīgām receptēm, ko varat atrast internetā, vai arī veidot savējās. Rudenim tuvojoties, mēs iesakām izmēģināt kādu no tradicionālajām latviešu zupām, kā piemēram biešu vai skābeņu zupu. Jūs atradīsiet dažādas latviešu zupu receptes un citus ēdienus šeit. Labu apetīti!



← pirmā saite



otrā saite →



Apdrošinājums, kas maksā, lai esat vesels

Neatņemama veselīga dzīves veida sastāvdaļa ir veselības apdrošinājums. Ir ieteicams regulāri pārskatīt apdrošinājuma segumu, lai to papildinātu un pat mainītu, ja nepieciešams.

ALPF piedāvā lielisku Veselības Papildus apdrošinājumu, kas maksā arī par pakalpojumiem veselības uzturēšanai, ne tikai slimību ārstēšanai. Uzturiet savu veselību, izmantojot ALPF plānus. [Veselības Papildus plānus](#)

– *Veselā miesā vesels gars.*

– *Mens sana in corpore sano. (Latīņu teiciens)*