

TIDSPLAN FOR KOM I GANG-KURS

KURSHOLDER: Vigdis Hansten

KURSKODE: KIG - 24 Gr 5

TREFF	TID FOR TREFF	HERAV VEIE
STEG 1: GJØR DEG KLAR INDIVIDUELL START TREFF 1: Motivasjonsmøte 1 (45 min) TREFF 2: Den brede vei TREFF 3: Din START-kostplan <i>START med din START-kostplan</i>	GJØRES FØR TREFF 1 Avtales ind. Ons 4/9 0900-1500 <hr/> Onsd 18/9 Kl. 18.30 - 20.30 <hr/> Onsd 25/9 Kl. 18.30 - 20.30	I treffet <hr/> Nei <hr/> 20.30 - 21.00 <hr/>
STEG 2: BREDERE VEI TREFF 4: Smaker i balanse TREFF 5: Motivasjonsmøte 2 (45 min) TREFF 6: Din kroppstype TREFF 7: Din egen vei <i>FORTSETT med din skreddersydde kostplan!</i>	Onsd 02/10 Kl. 20.30 - 21.30 <hr/> Avt. ind. Ons 9/10 Kl 0900-1500 <hr/> Onsd 16/10 Kl 20.30 - 21.30 <hr/> Onsd 23/10 Kl 18.30 - 19.30	Nei <hr/> I treffet <hr/> Nei <hr/> 19.30.-20.00 <hr/>
STEG 3: TRYGG OG FLEKSIBEL TREFF 8: Karbohydratene TREFF 9: Skalatenking TREFF 10: Proteinene og fett TREFF 11: Fremtiden TREFF 12: Motivasjonsmøte 3 (45 min) <i>TRYGG og FLEKSIBEL i dine matvalg</i>	Ons 6/11 Kl 18.30 - 19.30 <hr/> Ons 20/11 Kl. 18.30 - 19.30 <hr/> Onsd 4/12 Kl. 18.30 - 19.30 <hr/> Onsd 8/1 - 25 Kl 18.30 - 19.30 <hr/> Avt. ind. Onsd 22/1 Kl 0900- 1500	19.30 - 20.00 <hr/> 19.30 - 20.00 <hr/> 18.00 - 18.30 <hr/> 18.00 - 18.30 <hr/> I treffet <hr/>

MERKNAD

