

Tidsplan for Kom i gang-kurs

Kursholder: Mariann-Kristin Ødegård Kurskode: L-24

Treff	Dato	August-februar	Veie
Individuell start: Din forberedelse Treff 1 Motivasjonsmøte 1 (45 min.) Treff 2 Kurstreff: Den brede vei (2 t.) Treff 3 Kurstreff: Din START-kostplan (2 t.) START med din START-kostplan!	Uke 35		I Treffet
	11/09	Kl: 18.00-kl.20.00	
	25/10	Kl: 18.00-kl. 20.00	kl. 20.00-20.30
Treff 4 Kurstreff: Smaker i balanse (1 t.) Treff 5 Motivasjonsmøte 2 (45 min.) Treff 6 Kurstreff: Din kroppstype (1 t.) Treff 7 Kurstreff: Din egen vei (1 t.) FORTSETT med din skreddersydde kostplan!	09/10	Kl: 18.00-kl.19.00	
	Uke 43		I Treffet
	06/11	Kl. 18.00-kl.19.00	
	20/11	Kl. 18.00-kl.19.00	kl.19.00-19.30
Treff 8 Kurstreff: Karbohydratene (1 t.) Treff 9 Kurstreff: Skalatenking (1 t.) Treff 10 Kurstreff: Proteinene og fett (1 t.) Treff 11 Kurstreff: Fremtiden (1 t.) Treff 12 Motivasjonsmøte 3 (45 min.) TRYGG og FLEKSIBEL i dine matvalg!	11/12	Kl:18.00-19.00	
	08/01	Kl.18.00-19.00	kl.19.00-19.30
	22/01	Kl. 18.00-19.00	kl.19.00-19.30
	12/02	Kl. 18.00-19.00	kl.19.00-19.30
	Uke 9		I Treffet