

TIDSPLAN FOR KOM I GANG-KURS

KURSHOLDER: Elisabeth Aaslund

KURSKODE: M 1 Høst 24. Onsd

TREFF

TID FOR TREFF

HERAV VEIE

<p>STEG 1: GJØR DEG KLAR</p> <p>INDIVIDUELL START</p> <p>TREFF 1: Motivasjonsmøte 1 (45 min)</p> <p>TREFF 2: Den brede vei</p> <p>TREFF 3: Din START-kostplan</p> <p><i>START med din START-kostplan</i></p>	<p>GJØRES FØR TREFF 1</p> <p>Uke 38</p> <p>Onsdag 25.9. kl. 17.30-19.30</p> <p>Onsdag 02.10. kl.17.20-20.00</p>	<p>I treffet</p> <p>kl. 17.30-18.00</p>
<p>STEG 2: BREDERE VEI</p> <p>TREFF 4: Smaker i balanse</p> <p>TREFF 5: Motivasjonsmøte 2 (45 min)</p> <p>TREFF 6: Din kroppstype</p> <p>TREFF 7: Din egen vei</p> <p><i>FORTSETT med din skreddersydde kostplan!</i></p>	<p>Onsdag 09.10. kl. 17.30-18.30</p> <p>Uke 42</p> <p>Onsdag 23.10. kl. 17.30-19.00</p> <p>Onsdag 06.11. kl. 17.30-19.00</p>	<p>I treffet</p> <p>kl. 17.30-18.00</p> <p>kl. 17.30-18.00</p>
<p>STEG 3: TRYGG OG FLEKSIBEL</p> <p>TREFF 8: Karbohydratene</p> <p>TREFF 9: Skaltenking</p> <p>TREFF 10: Proteinene og fett</p> <p>TREFF 11: Fremtiden</p> <p>TREFF 12: Motivasjonsmøte 3 (45 min)</p> <p><i>TRYGG og FLEKSIBEL i dine matvalg</i></p>	<p>Onsdag 13.11. kl. 17.30-18.30</p> <p>Onsdag 20.11 kl. 17.30-19.00</p> <p>Onsdag 27.11 kl. 17.30-18.30</p> <p>Onsdag 04.12.kl. 17.30-19.00</p> <p>Uke 50 / 51</p>	<p>kl. 17.30-18.00</p> <p>kl. 17.30-18.00</p> <p>I treffet</p>

MERKNAD