

# TIDSPLAN FOR KOM I GANG-KURS

KURSHOLDER: Maja Salamonsen

KURSKODE: Gr. 25, Nemo

| TREFF   | TID FOR TREFF   | HERAV VEIE   |
|---|---|--|
| <b>STEG 1: GJØR DEG KLAR</b><br><br><b>INDIVIDUELL START</b><br><b>TREFF 1:</b> Motivasjonsmøte 1 (45 min)<br><br><b>TREFF 2:</b> Den brede vei<br><br><b>TREFF 3:</b> Din START-kostplan<br><br><i>START med din START-kostplan</i>  | <b>GJØRES FØR TREFF 1</b><br>UKE 3 (8. eller 13. januar)<br><hr/> Onsdag 22. jan. 15:30-17:30<br><hr/> Onsdag 29. jan. 15:30-18:00  | <b>I treffet</b><br><hr/><br><hr/> 15:30-16:00   |
| <b>STEG 2: BREDERE VEI</b><br><br><b>TREFF 4:</b> Smaker i balanse<br><br><b>TREFF 5:</b> Motivasjonsmøte 2 (45 min)<br><br><b>TREFF 6:</b> Din kroppstype<br><br><b>TREFF 7:</b> Din egen vei<br><br><i>FORTSETT med din skreddersydde kostplan!</i>                                       | Onsdag 5. feb. 15:30-16:30<br><hr/> UKE 7 (10. eller 12. feb.)<br><hr/> Onsdag 19. feb. 15:30-17:00<br><hr/> Onsdag 26. feb. 15:30-16:30  | <b>I treffet</b><br><hr/><br><hr/> 15:30-16:00   |
| <b>STEG 3: TRYGG OG FLEKSIBEL</b><br><br><b>TREFF 8:</b> Karbohydratene<br><br><b>TREFF 9:</b> Skalatenking<br><br><b>TREFF 10:</b> Proteinene og fett<br><br><b>TREFF 11:</b> Fremtiden<br><br><b>TREFF 12:</b> Motivasjonsmøte 3 (45 min)<br><br><i>TRYGG og FLEKSIBEL i dine matvalg</i> | MANDAG 10. mars 15:30-17:00<br><hr/> Onsdag 26. mars 15:30-17:00<br><hr/> Onsdag 9. april 15:30-17:00<br><hr/> Onsdag 23. april 15:30-17:00<br><hr/> UKE 18 (28. eller 30. april) | 15:30-16:00<br><hr/> 15:30-16:00<br><hr/> 15:30-16:00<br><hr/> 15:30-16:00<br><br><b>I treffet</b> |

## MERKNAD