

TIDSPLAN FOR KOM I GANG-KURS

KURSHOLDER: Kristin Larsen KURSKODE: KIG 2025 Gr 6

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 13-17.01 Kl.9.30-15.00 <hr/> Mandag 20.01. Kl.17.15-19.15 <hr/> Mandag 27.01. Kl. 17.15-19.15	I treffet <hr/> Før/etter treff <hr/> Nei
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>	Mandag 3.02. Kl.17.15-18.15 <hr/> 10-14.02 Kl.9.30-15.00 <hr/> Mandag 17.02. Kl.17.15-18.15 <hr/> Mandag 24.02. Kl. 17.15-18.15	Før/etter treff <hr/> I treffet <hr/> Nei <hr/> Før/etter treff
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>	Mandag 10.03. Kl.17.15-18.15 <hr/> Mandag 24.03. Kl.17.15-18.15 <hr/> Mandag 7.04. Kl.17.15-18.15 <hr/> Mandag 28.04. Kl.17.15-18.15 <hr/> 12-16.05. Kl.9.30-15.00	Før/etter treff <hr/> Før/etter treff <hr/> Før/ etter treff <hr/> Før/ etter treff <hr/> I treffet

MERKNAD

Motivasjonsmøter avtales individuelt med din kursholder.