

# TIDSPLAN FOR KOM I GANG-KURS

KURSHOLDER: Siw Sundberg KURSKODE: Gruppe 1 vinter 25

TREFF	TID FOR TREFF	HERAV VEIE
<b>STEG 1: GJØR DEG KLAR</b>  <b>INDIVIDUELL START</b> <b>TREFF 1:</b> Motivasjonsmøte 1 (45 min)  <b>TREFF 2:</b> Den brede vei  <b>TREFF 3:</b> Din START-kostplan  <i>START med din START-kostplan</i>	<b>GJØRES FØR TREFF 1</b> Tirsdag, Avtales individuelt <hr/> Tirsdag, 21 januar, kl 17-19 <hr/> Tirsdag, 28 januar kl 17-1915 <hr/>	<b>I treffet</b> <hr/> <hr/> <b>I treffet</b> <hr/>
<b>STEG 2: BREDERE VEI</b>  <b>TREFF 4:</b> Smaker i balanse  <b>TREFF 5:</b> Motivasjonsmøte 2 (45 min)  <b>TREFF 6:</b> Din kroppstype  <b>TREFF 7:</b> Din egen vei  <i>FORTSETT med din skreddersyde kostplan!</i>	Tirsdag, 4 februar kl 17-18 <hr/> Avtales individuelt <hr/> Tirsdag, 25 februar kl 17-18 <hr/> Tirsdag, 4 mars kl 17-1815 <hr/>	<b>I treffet</b> <hr/> <hr/> <b>I treffet</b> <hr/>
<b>STEG 3: TRYGG OG FLEKSIBEL</b>  <b>TREFF 8:</b> Karbohydratene  <b>TREFF 9:</b> Skalatenking  <b>TREFF 10:</b> Proteinene og fett  <b>TREFF 11:</b> Fremtiden  <b>TREFF 12:</b> Motivasjonsmøte 3 (45 min)  <i>TRYGG og FLEKSIBEL i dine matvalg</i>	Tirsdag, 18 mars kl 17-18 <hr/> Tirsdag, 1 april kl 17-1815 <hr/> Tirsdag, 15 april kl 17-18 <hr/> Avtales individuelt <hr/>	<b>I treffet</b> <hr/> <b>I treffet</b> <hr/> <b>I treffet</b> <hr/>

## MERKNAD