

TIDSPLAN FOR KOM I GANG-KURS

KURSHOLDER: Maja Salamonsen

KURSKODE: Gr. 25, Nemo

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 UKE 2 (6. eller 8. januar) <hr/> Onsdag 22. jan. 15:30-17:30 <hr/> Onsdag 29. jan. 15:30-18:00	I treffet <hr/> <hr/> 15:30-16:00 <hr/>
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>	Onsdag 5. feb. 15:30-16:30 <hr/> UKE 7 (10. eller 12. feb.) <hr/> Onsdag 19. feb. 15:30-17:00 <hr/> Onsdag 26. feb. 15:30-16:30	I treffet <hr/> <hr/> 15:30-16:00 <hr/>
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. mars 15:30-17:00 <hr/> Onsdag 26. mars 15:30-17:00 <hr/> Onsdag 9. april 15:30-17:00 <hr/> Onsdag 23. april 15:30-17:00 <hr/> UKE 18 (28. eller 30. april)	15:30-16:00 <hr/> 15:30-16:00 <hr/> 15:30-16:00 <hr/> 15:30-16:00 <hr/> I treffet <hr/>

MERKNAD