

TIDSPLAN FOR KOM I GANG-KURS

KURSHOLDER: Tina . Mandag 13.00

KURSKODE: Februar 2024

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 avtales i uke 6 <hr/> 10.februar 2 timer <hr/> 17.februar 2 timer	I treffet <hr/> <hr/> 12.30-13.00
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>	24.februar 1 time <hr/> Avtales i uke10 <hr/> 10.mars 1 time <hr/> 24.mars 1time	I treffet <hr/> <hr/> 12.30-13.00
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>	7.april1 time <hr/> 28.april1 time <hr/> 12.mai 1.time <hr/> 2.juni 1 time <hr/> Avtales i uke 25	12.30-13.00 <hr/> 12.30-13.00 <hr/> 12.30-13.00 <hr/> 12.30-13.00 <hr/> I treffet

MERKNAD

Kurs på mandager klokken 13.00

Pris 5950kr

Trine Dahlmo

Enkle grep – lettere liv