

TIDSPLAN FOR KOM I GANG-KURS

KURSHOLDER: Tina . Tirsdag 17.30

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 7 <hr/> 18.februar 2 timer <hr/> 25.februar 2 timer	I treffet <hr/> <hr/> 17.00-17.30
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>	4.mars 1 time <hr/> Avtales i uke12 <hr/> 25.mars 1 time <hr/> 8.april 1time	I treffet <hr/> <hr/> 17.00- 17.30
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>	22.april1 time <hr/> 6.mai 1 time <hr/> 13.mai 1.time <hr/> 10.juni 1 time <hr/> Avtales i uke 26	17.00- 17.30 <hr/> 17.00- 17.30 <hr/> 17.00- 17.30 <hr/> 17.00- 17.30 <hr/> I treffet

MERKNAD

Kurs på tirsdager klokken 17.30

Pris 5950kr fordelt på 5 trekk