

# Tidsplan for Kom i gang-kurs

Kursholder: Trine Dahlmo

Kurskode: M1, gr 4 - V2021

Treff	Dato og klokkeslett	Veietider
Individuell start: Din forberedelse Treff 1 Motivasjonsmøte 1 (45 min.) Treff 2 Kurstreff: Den brede vei (2 t.) Treff 3 Kurstreff: Din START-kostplan (2 t.)  START med din START-kostplan!	Avtales individuelt	i treffet
	Tirsdag 19. januar, kl 15:30 *!	
	Tirsdag 26. januar, kl 16:00	kl 15:30-16:00
Treff 4 Kurstreff: Smaker i balanse (1 t.) Treff 5 Motivasjonsmøte 2 (45 min.) Treff 6 Kurstreff: Din kroppstype (1 t.) Treff 7 Kurstreff: Din egen vei (1 t.)  FORTSETT med din skreddersydde kostplan!	Tirsdag 2. februar, kl 16:00	
	Avtales individuelt	i treffet
	Tirsdag 16. februar, kl 16:00	
	Tirsdag 23. februar, kl 16:00	15:30-16:00
Treff 8 Kurstreff: Karbohydratene (1 t.) Treff 9 Kurstreff: Skaltenking (1 t.) Treff 10 Kurstreff: Proteinene og fett (1 t.) Treff 11 Kurstreff: Fremtiden (1 t.) Treff 12 Motivasjonsmøte 3 (45 min.)  TRYGG og FLEKSIBEL i dine matvalg!	Tirsdag 9. mars, kl 16:00	15:30-16:00
	Tirsdag 23. mars, kl 16:00	15:30-16:00
	Tirsdag 13. april, kl 16:00	15:30-16:00
	Tirsdag 27. april, kl 16:00	15:30-16:00
	Avtales individuelt	i treffet