Tidsplan for Kom i gang-kurs

Kursholder: Eve Nelson Aksnes Kurskode: Haust 2021 Kom igang

Treff	Dato Oppstart august	Veging
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!	Veke 33 og 34 Tirsdag 24 aug kl 19.15 - 21.15 Tirsdag 31 aug kl 19.15 - 21.15	På treffet Etter treffet
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 7 sept kl 19.15- 20.15 Veke 37 Tirsdag 21 sept kl 19.15-20.15 Tirsdag 19 okt kl 19.15 - 20.15	 På møtet Etter treffet
Treff 8 Kurstreff: Karbohydratene (1 t.) Treff 9 Kurstreff: Skalatenking (1 t.) Treff 10 Kurstreff: Proteinene og fettet (1 t.) Treff 11 Kurstreff: Fremtiden (1 t.) Treff 12 Motivasjonsmøte 3 (45 min.) TRYGG og FLEKSIBEL i dine matvalg!	Tirsdag 26 okt kl 19.15-20.15 Tirsdag 2 nov kl 19.15 - 20.15 Tirsdag 16 nov kl 19.15 - 20.15 Tirsdag 23nov kl 19.15 - 20.15 Veke 48	 Etter treffet Etter treffet På på møtet

Pris kr 5750.-
Inklusiv inspirasjons-pakke, 9 kurstreff og 3 individuelle motivasjons-møter
Veging utenom oppsatte tider kan avtales og koster kr 150.-
Motivasjons-møter utenom treffene kan avtales og koster kr 650.- (45 min)

Trine Dahlmo
Enkle grep – lettere liv