

Tidsplan for Kom i gang-kurs

Kursholder: Trine Dahlmo

Kurskode: M1-qr7-2021

Treff	Dato	Treff inkl. veie	Tid for å veie
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 7/9, kl 20:00-22:00	
		Tirsdag 14/9, kl 20:00-22:30	Kl 22:00-22:30
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 21/9, kl 19:30-20:30	
		Avtales individuelt	I treffet
		Tirsdag 5/10, kl 19:30-20:30	
		Tirsdag 12/10, kl 19:30-21:00	Kl 20:30-21:00
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 26/10, kl 19:30-21:00	Kl 20:30-21:00
		Tirsdag 9/11, kl 19:30-21:00	Kl 20:30-21:00
		Tirsdag 23/11, kl 19:30-21:00	Kl 20:30-21:00
		Tirsdag 7/12, kl 19:30-21:00	Kl 20:30-21:00
		Avtales individuelt	I treffet