

# Tidsplan for Kom i gang-kurs

Kursholder: Trine Dahlmo

Kurskode: M1-gr8-2021-Tirsdager

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
		Mandag 20/9, kl 17:30-19:30	
		Tirsdag 28/9, kl 17:30-20:00	17:30-18:00
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 5/10, kl 17:30-18:30	
		Avtales individuelt	I treffet
		Tirsdag 19/10, kl 17:30-18:30	
		Tirsdag 2/11, kl 17:30-19:00	17:30-18:00
Treff 8 Kurstreff: Karbohydratene (1 t.) Treff 9 Kurstreff: Skalatenking (1 t.) Treff 10 Kurstreff: Proteinene og fettete (1 t.) Treff 11 Kurstreff: Fremtiden (1 t.) Treff 12 Motivasjonsmøte 3 (45 min.)  TRYGG og FLEKSIBEL i dine matvalg!		Tirsdag 23/11, kl 17:30-19:00	17:30-18:00
		Tirsdag 14/12, kl 17:30-19:00	17:30-18:00
		Tirsdag 4/1, kl 17:30-19:00	17:30-18:00
		Tirsdag 18/1, kl 17:30-18:30	
		Avtales individuelt	I treffet

NB: Treff 2 er på en mandag!!

Øvrige treff er tirsdager