

Tidsplan for Kom i gang-kurs

Kursholder: Marte L. Engeroen

Kurskode: TTR- K1 Kom i gang

Treff	Dato	Feb-22	20.00
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!	Uke 5 8/2 15/2		Avtaler indiv. 20.00- 22.00 20.00- 22.00
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!	22/2 Uke 9 8/3 15/3		20.00- 21.00 Avtaler indiv. 20.00- 21.00 20.00- 21.00
Treff 8 Kurstreff: Karbohydratene (1 t.) Treff 9 Kurstreff: Skaltenking (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!	29/3 12/4 26/4 10/5 Uke 21/		20.00- 21.00 20.00- 21.00 20.00- 21.00 20.00- 21.00 Avtaler indiv.