

# TIDSPLAN: KOM I GANG-KURS

**Kursholder:** Trine Dahlmo

**Kurskode:** M1-12

<b>Treff</b>	<b>Tid treff, inkl. veie</b>	<b>Tid veie</b>
Individuell start	Gjøres før treff 1	
Treff 1 Motivasjonsmøte 1	Avtales individuelt	I treffet
Treff 2 Den brede vei	Tirsdag 6/9, kl 19:30–21:30	
Treff 3 Din START-kostplan	Tirsdag 13/9, kl 19:30–22:00	21:30-22:00
Treff 5 Motivasjonsmøte 2	Avtales individuelt	I treffet
Treff 4 Smaker i balanse	Tirsdag 11/10, kl 19:30-20:30	
Treff 6 Din kroppstype	Tirsdag 18/10, kl 19:30-21:00	20:30-21:00
Treff 7 Din egen vei	Tirsdag 25/10, kl 19:30-20:30	
Treff 8 Karbohydratene	Tirsdag 2/11, kl 19:30-21:00	20:30-21:00
Treff 9 Skalatenking	Tirsdag 15/11, kl 19:30-21:00	20:30-21:00
Treff 10 Proteiner og fett	Tirsdag 29/11, kl 19:30-21:00	20:30-21:00
Treff 11 Fremtiden	Tirsdag 13/12, kl 19:30-21:00	20:30-21:00
Treff 12 Motivasjonsmøte 2	Avtales individuelt	I treffet