Tidsplan for Kom i gang-kurs

Kursholder: Mariann-Kristin Kurskode: m1-k1-23

Treff	Dato inkludert,veie	veie
Individuell start: Din forberedelse		
Treff 1 Motivasjonsmøte 1 (45 min.)	uke 5-6	
Treff 2 Kurstreff: Den brede vei (2 t.)	15.02.23 kl 18-20	
Treff 3 Kurstreff: Din START-kostplan (2 t.)	22.02.23 kl 18-20.30	20-20.30
START med din START-kostplan!		
Treff 4 Kurstreff: Smaker i balanse (1 t.)	01.03.23 kl 18-19	
Treff 5 Motivasjonsmøte 2 (45 min.)	uke 10-11	
Treff 6 Kurstreff: Din kroppstype (1 t.)	22.03.23 kl 18-19.30	19-19.30
Treff 7 Kurstreff: Din egen vei (1 t.)	11.04.23 kl 18-19	
FORTSETT med din skreddersydde kostplan!		
Treff 8 Kurstreff: Karbohydratene (1 t.)	26.04.23 kl18-19	19-19.30
Treff 9 Kurstreff: Skalatenking (1 t.)	02.05.23 kl 18-19	19-19.30
Treff 10 Kurstreff: Proteinene og fettet (1 t.)	23.05.23 kl 18-19	19-19.30
Treff 11 Kurstreff: Fremtiden (1 t.)	07.06.23 kl 18-19	19-19.30
Treff 12 Motivasjonsmøte 3 (45 min.)	uke 25-26	
TRYGG og FLEKSIBEL i dine matvalg!		