

# TIDSPLAN FOR INTENSIV KOM I GANG-KURS

KURSHOLDER: \_\_\_\_\_ KURSKODE: \_\_\_\_\_

TREFF	TID FOR TREFF	HERAV VEIE
INDIVIDUELL START	GJØRES FØR TREFF 1	
TREFF 1: Motivasjonsmøte 1	AVTALES INDIVIDUELT	I treffet
<b>INTENSIVTREFF</b> DATO: TREFF 2: Den brede vei - TREFF 3: Din START-kostplan - TREFF 4: Smaker i balanse Kl. : Treff 2 <i>1 time matpause med individuell oppgave</i> Kl. : Treff 3 og 4		
TREFF 5: Motivasjonsmøte 2	AVTALES INDIVIDUELT	I treffet
TREFF 6: Din kroppstype		
TREFF 7: Din egen vei		
TREFF 8: Karbohydratene		
TREFF 9: Skalatenking		
TREFF 10: Proteiner og fett		
TREFF 11: Fremtiden		
TREFF 12: Motivasjonsmøte 3	AVTALES INDIVIDUELT	I treffet