

# TIDSPLAN FOR KOM I GANG-KURS

KURSHOLDER: Trine Dahlmo KURSKODE: M1: Gr 23 H24

TREFF	TID FOR TREFF	HERAV VEIE
<b>STEG 1: GJØR DEG KLAR</b>  INDIVIDUELL START TREFF 1: Motivasjonsmøte 1 (45 min)  TREFF 2: Den brede vei  TREFF 3: Din START-kostplan  <i>START med din START-kostplan</i>	<b>GJØRES FØR TREFF 1</b>  Onsdag 16/10, kl 17:30-19:30  Onsdag 23/10, kl 17:30-20:00	<b>I treffet</b>   Kl 17:30-18:00
<b>STEG 2: BREDERE VEI</b>  TREFF 4: Smaker i balanse  TREFF 5: Motivasjonsmøte 2 (45 min)  TREFF 6: Din kroppstype  TREFF 7: Din egen vei  <i>FORTSETT med din skreddersydde kostplan!</i>	Onsdag 30/10, kl 17:30-18:30  Onsdag 20/11, kl 17:30-19:00  Onsdag 27/11, kl 17:30-19:00	<b>I treffet</b>  Kl 17:30-18:00
<b>STEG 3: TRYGG OG FLEKSIBEL</b>  TREFF 8: Karbohydratene  TREFF 9: Skalatenking  TREFF 10: Proteinene og fett  TREFF 11: Fremtiden  TREFF 12: Motivasjonsmøte 3 (45 min)  <i>TRYGG og FLEKSIBEL i dine matvalg</i>	Onsdag 4/12, kl 17:30-19:00  Onsdag 18/12, kl 17:30-19:00  Onsdag 8/1, kl 17:30-19:00  Onsdag 22/1, kl 17:30-19:00	Kl 17:30-18:00  Kl 17:30-18:00  Kl 17:30-18:00  Kl 17:30-18:00  <b>I treffet</b>

## MERKNAD