

# TIDSPLAN FOR KOM I GANG-KURS

KURSHOLDER: Tone Bente B. Husnes

KURSKODE: Ametyst 1

TREFF	TID FOR TREFF	HERAV VEIE
<b>STEG 1: GJØR DEG KLAR</b>  INDIVIDUELL START <b>TREFF 1:</b> Motivasjonsmøte 1 (45 min)  <b>TREFF 2:</b> Den brede vei  <b>TREFF 3:</b> Din START-kostplan  <i>START med din START-kostplan</i>	<b>GJØRES FØR TREFF 1</b> <u>ons. 8. el. tor.9. jan 19.00-21.00</u> <u>ons 15. jan 19.00-21.00</u> <u>ons.22.jan 19.00 -21.30</u>	<u>I treffet</u> <u>i treffet</u>
<b>STEG 2: BREDERE VEI</b>  <b>TREFF 4:</b> Smaker i balanse  <b>TREFF 5:</b> Motivasjonsmøte 2 (45 min)  <b>TREFF 6:</b> Din kroppstype  <b>TREFF 7:</b> Din egen vei  <i>FORTSETT med din skreddersydde kostplan!</i>	<u>ons. 29.jan 19.00-.21.00</u> <u>ons. 5.el. tor 6. feb. 19.00-21.30</u> <u>ons.12.feb 19.00-20.30</u> <u>ons.19.feb. 19.00-20.00</u>	<u>I treffet</u>
<b>STEG 3: TRYGG OG FLEKSIBEL</b>  <b>TREFF 8:</b> Karbohydratene  <b>TREFF 9:</b> Skalatenking  <b>TREFF 10:</b> Proteinene og fett  <b>TREFF 11:</b> Fremtiden  <b>TREFF 12:</b> Motivasjonsmøte 3 (45 min)  <i>TRYGG og FLEKSIBEL i dine matvalg</i>	<u>ons.26.feb 19.00-20.30</u> <u>ons.12.mars 19.00-20.30</u> <u>ons.19.mars 19.00 -20.30</u> <u>ons. 26.mars 19.00-20.30</u> <u>ons.2 el.tor.3. april 19.00-20.30</u>	<u>i treffet</u> <u>i treffet</u> <u>i treffet</u> <u>i treffet</u> <u>I treffet</u>

## MERKNAD