

# Tidsplan for Kom i gang-kurs

Kursholder: \_\_\_\_\_ Kurskode: \_\_\_\_\_

Treff \_\_\_\_\_ Dato \_\_\_\_\_

|  |  |  |
|--|--|--|
| <p>Individuell start: Din forberedelse<br/>Treff 1 Motivasjonsmøte 1 (45 min.)<br/>Treff 2 Kurstreff: Den brede vei (2 t.)<br/>Treff 3 Kurstreff: Din START-kostplan (2 t.)</p> <p>START med din START-kostplan!</p>   |  |  |
| <p>Treff 4 Kurstreff: Smaker i balanse (1 t.)<br/>Treff 5 Motivasjonsmøte 2 (45 min.)<br/>Treff 6 Kurstreff: Din kroppstype (1 t.)<br/>Treff 7 Kurstreff: Din egen vei (1 t.)</p> <p>FORTSETT med din skreddersydde kostplan!</p>  |  |  |
| <p>Treff 8 Kurstreff: Karbohydratene (1 t.)<br/>Treff 9 Kurstreff: Skaltenking (1 t.)<br/>Treff 10 Kurstreff: Proteinene og fettene (1 t.)<br/>Treff 11 Kurstreff: Fremtiden (1 t.)<br/>Treff 12 Motivasjonsmøte 3 (45 min.)</p> <p>TRYGG og FLEKSIBEL i dine matvalg!</p> |  |  |