Tidsplan for Kom i gang-kurs

Kursholder: Trine Dahlmo Kurskode: M1-gr8-2021

Treff	Dato Treff inkl. veie	Tid for å veie
Individuell start: Din forberedelse	Avtales individuelt	I treffet
Treff 1 Motivasjonsmøte 1 (45 min.)	Tirsdag 21/9, kl 15:30-17:30	
Treff 2 Kurstreff: Den brede vei (2 t.)	Tirsdag 28/9, kl 17:30-20:00	17:30-18:00
Treff 3 Kurstreff: Din START-kostplan (2 t.)		
START med din START-kostplan!		
Treff 4 Kurstreff: Smaker i balanse (1 t.)	Tirsdag 5/10, kl 17:30-18:30	
Treff 5 Motivasjonsmøte 2 (45 min.)	Avtales individuelt	I treffet
Treff 6 Kurstreff: Din kroppstype (1 t.)	Tirsdag 19/10, kl 17:30-18:30	
Treff 7 Kurstreff: Din egen vei (1 t.)	Tirsdag 2/11, kl 17:30-19:00	17:30-18:00
FORTSETT med din skreddersydde kostplan!		
Treff 8 Kurstreff: Karbohydratene (1 t.)	Tirsdag 23/11, kl 17:30-19:00	17:30-18:00
Treff 9 Kurstreff: Skalatenking (1 t.)	Tirsdag 7/12, kl 17:30-19:00	17:30-18:00
Treff 10 Kurstreff: Proteinene og fettet (1 t.)	Tirsdag 14/12, kl 17:30-19:00	17:30-18:00
Treff 11 Kurstreff: Fremtiden (1 t.)	Tirsdag 4/1, kl 17:30-19:00	17:30-18:00
Treff 12 Motivasjonsmøte 3 (45 min.)	Avtales individuelt	I treffet
TRYGG og FLEKSIBEL i dine matvalg!		

Trine Dahlmo
Enkle grep – lettere liv