

TIDSPLAN FOR KOM I GANG-KURS

KURSHOLDER: _____ KURSKODE: _____

TREFF	TID FOR TREFF	HERAV VEIE
STEG 1: GJØR DEG KLAR 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>	 GJØRES FØR TREFF 1 _____ _____ _____	 I treffet _____ _____ _____
STEG 2: BREDERE VEI 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>	 _____ _____ _____ _____ _____	 I treffet _____ _____ _____
STEG 3: TRYGG OG FLEKSIBEL 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>	 _____ _____ _____ _____ _____ _____	 I treffet _____ _____

MERKNAD