

Tidsplan for Kom i gang-kurs

Kursholder: _____ Kurskode: _____

Treff

Dato _____

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