

Tidsplan for Kom i gang-kurs

Kursholder: Tone Eggum

Kurskode: Mars 2023

Treff	Dato Kl: 17.30 onsdag	Vekt
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!	Avtales med Tone i uke 6 8. mars 15. mars	x om ønskelig
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!	22. mars Avtales med Tone for uke 13 12. april 19. april	x x
Treff 8 Kurstreff: Karbohydratene (1 t.) Treff 9 Kurstreff: Skaltenking (1 t.) Treff 10 Kurstreff: Proteinene og fettet (1 t.) Treff 11 Kurstreff: Fremtiden (1 t.) Treff 12 Motivasjonsmøte 3 (45 min.) TRYGG og FLEKSIBEL i dine matvalg!	26. april 10. mai 24. mai 7. juni avtales med Tone	x x x x x

Si ifra i forkant om du ikke kan møte. 92804004 Tone :)

Endring av dato kan forekomme.