

## Lurer du på å gjøre noen endringer i kostholdet?

Vårt motto er «*små skritt – store forbedringer*»

**ANNENHVER ONSDAG PÅ  
FRISKLIVSSENTRALEN**  
Kl. 13.00 - 15.00

Hovedpunktene er:

- endring av vaner
- motivasjon
- frukt og grønt
- kostfiber
- fettkvalitet
- varedeklarasjon

Det blir både teori og praktiske oppgaver gjennom de 5 samlingene.

Kursavgift: 300 kr

Kursholder:  
*Renate Thormodsrud*

**FORTLØPENDE PÅMELDING.**  
Oppstart planlegges ved 6-8 påmeldte.

Kurset er ikke behandlingsfokuseret, og skal ikke erstatte individuell veiledning fra autorisert helsepersonell. Kurset tar utgangspunkt i Helsedirektoratets anbefalinger.

