

Bra mat for bedre helse

Dette er Bra Mat-kurs

Kurset Bra Mat for bedre helse skal motivere, hjelpe og støtte deltakerne til å gjøre positive forandringer i kostholdet basert på prinsippene for endringsfokuseret veiledning. Mottoet er "små skritt – store forbedringer".

Målgruppen er personer som ønsker å endre kostvaner for å forebygge sykdom eller leve bedre med diagnoser de allerede har fått.

1. 6 feb, kl: 1330-1530	Velkommen til Kurs
2. 13 feb, kl: 1330-1530	BRA MAT- Næringstoffer
3. 20 feb, kl: 1330-1530	BRA MAT- varedeklarasjon og butikkrunde
4. 27 feb kl: 1330-1530	BRA MAT- Praktisk økt

Pris: Kr 500,-

Sted: Speiderveien 4

Påmeldingsfrist: 01.februar 2018

Kurset starter med forbehold om nok påmeldte.

ER DETTE NOE FOR DEG?

Ta kontakt med oss på Frisklivssentralen.

E-post: post.flb@bodo.kommune.no

Mobil: 909 39 734

**BRA
MAT**
for bedre helse

