

Bra-mat kurs

Bra mat for bedre helse er et inspirasjonskurs som skal motivere, hjelpe og støtte deg til å gjøre positive endringer i kostholdet. Kurset er for deg som ønsker inspirasjon og praktiske råd til mat i hverdagen, kunnskap om kostholdsrådene og motivasjon til å gjøre endringer.

Mottoet er "små skritt – store forbedringer."

Kurset er basert på Helsedirektoratets kostholdsråd.

Kursdager

- Tors 25. april kl. 14-16.
- Tors 2. mai kl. 16-18.
- Tors 9. mai kl. 14-16.

Kurset består av både teori og praktiske øvelser, og i siste kurstreff er det praktisk matlaging.

Sted: Speiderveien 4, 3. etg.

Pris: Kr 300,-

Inkl. 3 kurstreff, kokebok, enkel servering og smaksprøver.

Påmelding innen 23. april

Kursholder: Lene Øverkil

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

Tlf: 909 39 794 / 75 55 43 12

Kurset starter med forbehold om nok påmeldte.



Frisklivssentralen i Bodø

Kontaktinfo: 75 55 43 00 / 909 39 734

Speiderveien 4, 8008 Bodø

Web: frisklivssentralen.bodo.kommune.no

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