

## 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

- Tir. 11. feb. kl. 14-16.
- Tir. 18. feb. kl. 14-16.
- Tir. 25. feb. kl. 14-16.
- Tir. 3. mar. 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 400,-

*Inkl. 4 kurstreff, kokebok, enkel servering og smaksprøver.*

### Påmelding innen 6. februar

Kursholder: Lene Øverkil og Anette Fleines

E-post: [post.fls@bodo.kommune.no](mailto:post.fls@bodo.kommune.no)

Tlf: 908 13 825 / 908 73 772

*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](http://frisklivssentralen.bodo.kommune.no)

E-post: [post.fls@bodo.kommune.no](mailto:post.fls@bodo.kommune.no)