



Bra mat for bedre helse er et kurs for deg som kan ha nytte av å gjøre endringer i kostholdet.

Kurset består av både *teori* og *praktiske* oppgaver.

Fokus på *endring av vaner* under mottoet:

«små skritt – store forbedringer»



Foto: Idebank for Frisklivssentraler

Hvor og når?

På Frisklivssentralen

(Revåveien 18, Sande)

Annehver onsdag

kl. 13.00 - 15.00

5 samlinger

Oppstart i mars og oktober

Datoer annonseres i lokalavis, kommunens nettside og på Facebook:
@frisklivholmestrand

Kursavgift: 300 kr

Påmelding: tlf. 409 10 308

e-post: friskliv@holmestrand.kommune.no

Maks 10 deltakere.

Kurset tar utgangspunkt i Helsedirektoratets anbefalinger for ernæring og fysisk aktivitet.

Det er ikke behandlingsfokuseret, og skal ikke erstatte individuell veiledning fra autorisert helsepersonell.