



BRA MAT

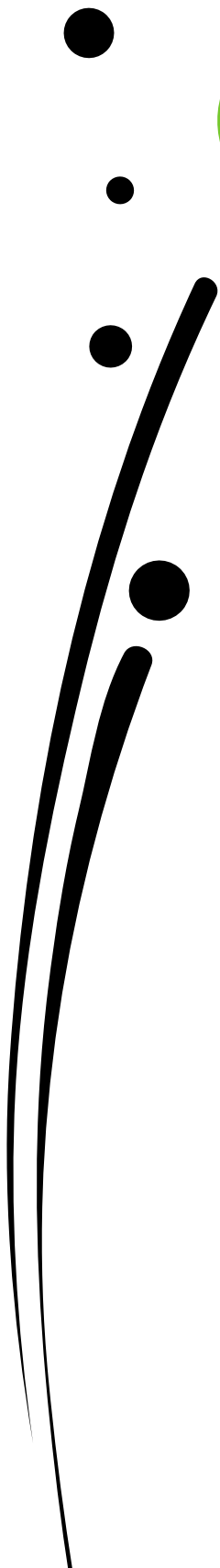
for bedre helse



**- et kurs for deg som kan ha
nytte av å gjøre endringer i
kostholdet.**



Foto: Idebank for Frisklivssentraler



Kurset består av
både teori og praktiske oppgaver.

Fokus på endring av vaner
under mottoet:

«små skritt – store forbedringer»

Kurset tar utgangspunkt i Helsedirektoratets anbefalinger for ernæring og fysisk aktivitet. Det er ikke behandlingsfokuseret, og skal ikke erstatte individuell veiledning fra autorisert helsepersonell.



Hvor og når?

På Frisklivssentralen

Torsdager

kl. 16.00 - 18.00

4 samlinger på 5 uker

7/9, 14/9, 21/9 og 5/10

Kursavgift: 300 kr
Maks 10 deltakere.



Påmelding:

Frisklivssentralen
Kirkesanger Pedersens vei 3,
3070 Sande

Renate Thormodsrud
Tlf. 409 10 308

E-post: friskliv@holmestrand.kommune.no



Holmestrand
kommune
