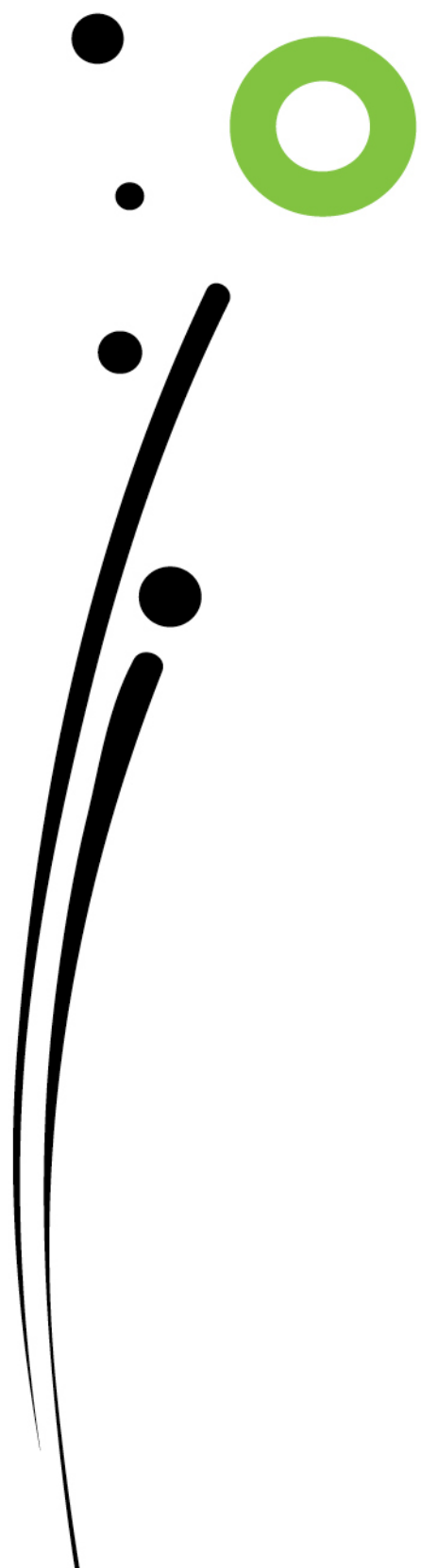




# Frisklivssentralen

## Bra mat kostholdskurs:

For deg som kan ha nytte av å gjøre endringer i matvaner for deg selv og/ eller familien.

### KURS DATO / TID

Oppstart onsdag 3. oktober 2012 kl. 18.00-20.00  
5 samlinger (17.10, 31.10, 7.11 og 21.11)

### KURSLÆRER

Toril Dybdal  
Kursinstruktør Bra Mat

### KOSTNAD:

**Kr. 500,-**

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

Kurskonseptet går over fem ganger. Målgruppen er personer som ønsker å endre kostvaner, og personer som trenger å endre levevaner for å forebygge sykdom eller leve bedre med diagnoser de allerede har fått.

## MELD DEG PÅ!

Tlf. 47 46 28 59  
evt. kurslærer mob. 41 36 66 68  
Kurssted:  
Barduhallen, møterommet