

# KOSTHOLDSKURS

Ønsker du å delta på et inspirasjonskurs for å få mer kunnskap og verktøy til gode matvaner og matvarevalg i hverdagen?

Kanskje trenger du litt støtte og veiledning for å komme i gang med kostholdsendringer?



**BRA  
MAT**  
for bedre helse

## KURS DATO / TID

Onsdager kl. 13.00-15.00:

Kursøkt 1: 15.august: Bra mat for bedre helse!

Kursøkt 2: 29.august: Må det søte liv smake søtt?

Kursøkt 3: 12.september: Fettkvalitet og varedeklarasjon.

Kursøkt 4: 26.september: Fargerik mat i hverdagen. Veien videre.

## STED

Timehallen 2.etg, Trafallveien 4, Bryne.

## KURSLEDERE

Gunhild Oftedal og Ann Ilin Osland

## Påmelding

Gunhild Oftedal, Frisklivssentralen i Time.

friskliv@time.kommune.no eller 411 06 242.

Kurset er gratis for frisklivsdeltakere.

300,- for eksterne deltakere.