

KOSTHOLDSKURS

**BRA
MAT**

for bedre helse

**Et inspirasjonskurs for deg som ønsker å få til
endring av matvaner og bli mer bevisst ift
matvarevalg.**

Nytt kurs januar 2018.

KURS DATO / TID

Kursøkt 1: Tirsdag 16.januar kl. 12.00-15.00

Kursøkt 2: Tirsdag 30.januar kl.12.00- 15.00

STED

Timehallen, Trafallveien 4, Bryne.

KURSLEDERE

Ingrid Edland og Gunhild Oftedal.

For påmelding eller mer informasjon: friskliv@time.kommune.no / 4110 62 424

**Kurset er gratis for Frisklivsdeltakere
og koster 300,- for eksterne deltakere.**

**Kurset er basert på de offisielle kostholdsanbefalingene,
og kvalitetssikret av Helsedirektoratet.**