

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 februar 2019

KURS DATO / TID

Kursøkt 1: mandag 11 februar kl 16-19

Kursøkt 2: mandag 18 februar kl 16-19

STED

Sirkelen, Olav Hålandveg 8, 1 etg, rom B11

KURSLEDERE

Laila Tøresby og Borghild Aa.Myhre.

Påmelding eller informasjon: friskliv@klepp.kommune.no / 47 47 46 95

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

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