

BRA MAT

Kurs

Hvem er kurset for?

For deg som trenger litt inspirasjon i hverdagen når det gjelder kosthold og ernæring.

Det er ikke et slankekurs eller snakk om diett.

Kurset er en introduksjon til endring av levevaner og forslag til hvordan man begynner prosessen med å endre kostvaner.

Målet med kurset?

Få mer kunnskap om helsefremmende kosthold.

Små skritt - store forbedringer.

Endringer i levevaner med fokus på kosthold.

Du får verktøy til å gjøre gode valg i hverdagen.

Hva går kurset ut på?

Kurset tar for seg temaer som sunne matvalg, «fem om dagen», regelmessige måltider, porsjonstørrelser, varedeklarasjoner, kostfiber, salt og sukker, fettkvalitet og praktisk matlaging.

Praktiske opplysninger:

Kurset blir ledet av godkjent kursleder.

Det er 5 kursøker med en varighet på 2 timer hver 14 dag.

5 -10 deltagere per kurs.

Egenandel 500,- (kursmateriell)

Hvordan komme med på kurset?

Gjennom Frisklivsresept fra fastlege/annet helsepersonell, ved å kontakte FriskLIV Kongsberg på telefon 48 16 66 44 eller e-post:

friskliv@kongsberg.kommune.no