

PROGRAM

Kursdager/dato	Innhold
1.	Kostrådene. Måltidsrytme. «Grønt og grovt» Vi lager Bra frokost Mål – planer for endring?
2.	Kostrådene. «Ikke bare ett fett» «Gunstig» Vi lager Bra lunsj
3.	Variasjon i kosten. Drikke. Salt. Vi lager Bra middag
4.	Må det søte liv smake søtt? Alternativ kos. Vi lager Bra kosemat. Hva har du fått til – veien videre? Oppsummering
	Velkommen på kurs!