FRISKLIVSSENTRALEN
Gausdal, Øyer og Lillehammer

BRA MAT
for bedre helse

Frisklivssentralen inviterer til Bra Mat - kurs

Bra Mat er et inspirasjonskurs for å få til varig endring av levevaner i forhold til matvaner og matvarevalg. Bra Mat – kurset følger Helsedirektoratets anbefalinger for ernæring og fysisk aktivitet. Kurset består av både teori og praksis.

«Kurset har gitt meg et kraftig dytt til å leve sunnere.»
- kursdeltaker, *vinter 2017*

Kursdager: 15.1, 22.1, 29.1, 5.2 og 12.2. Klokken 11-13

Sted: Gausdal Frivilligsentral.

NB! Den 5.2 er kurset fra kl 17-19 på Fjerdum Skole.

Kursavgift: kr 400,- per. pers (inkl. kokebok)

Kursleder: Julianne Lie

Påmelding innen 10.1 til: tlf. 954 76 164 eller e-post: frisklivssentralen@helse-sg.no

FRISKLIVSSENTRALEN
Jorekstad, Jørstadmoen 690 2625 Fåberg
Tel. 954 76 164
frisklivssentralen@helse-sg.no