

Invitasjon til inspirasjonskurs: Bra mat – for bedre helse

Innbyggere i Nord-Fron, Sør-Fron og Ringebru inviteres til kurs i regi av Frisklivssentralene. Høsten 2022 arrangeres kurset i Nord-Fron.

Kurset er for alle – enten om man ønsker inspirasjon, oppfriskning av kunnskap og/eller motivasjon til å gjøre forandringer. Vi vektlegger kostholdsending over tid under mottoet «små-skritt, store forbedringer». Kurset kombinerer teori og praktisk matlaging.

Tema gjennom kurset er de ulike måltidene i hverdagen, matvarevalg, fem om dagen, kostfiber, salt, sukker, fettkvalitet, varedeklarasjon og snacks.

Varighet og oppstart:

Kurset inneholder 4 kursøker som vil gå på **mandager kl 13.30-15.30.**

**OBS! Nye kursdatoer!
(endret 15. september)**

Kursdagene blir:

- 31. oktober
- 7. november
- 14. november
- 21. november

Sted: Skolekjøkkenet på Barhaug skole på Vinstra.

Pris: Kr 300,-.

Ta kontakt for informasjon/påmelding:

Tlf. 966 25 986 / E-post frisklivssentralen@nord-fron.kommune.no.

Påmeldingsfrist: Innen 26. oktober.