



for bedre helse

## Velkommen til BraMat-kurs!

«Bra mat for bedre helse» er et kurstilbud for deg som kan ha nytte av å gjøre endringer i levevaner med fokus på kostholdsendringer

Frisklivssentralene i Ringebu og Sør-Fron skal arrangere BraMat-kurs med oppstart 11.mars. Kursdagene blir preget av teori, og ikke praktisk matlaging, pga corona.

Tema for kurset er livsstilsendring ifht kosthold og levevaner. Fokuset er å øke kunnskap, samt bidra til økt motivasjon til endring!

10-15 deltakere dersom smittesituasjonen tillater det.

**Tid:** Torsdager kl 18.00-20.00

**Sted:** Vil bli informert om

**Kursdatoer:** 11 mars, 18.mars, 25.mars, 08.april

Kurset er åpent for innbyggere i både Nord-Fron, Sør-Fron og Ringebu kommune

### Kontaktinformasjon:

Frisklivssentralen i Ringebu: 47475769

Frisklivssentralen i Sør-Fron: 909 60 503