

# BRA MAT KURS

## Frisklivssentralen i Gratangen holder kurs om sunt kosthold

**Oppstart: Torsdag den 03.04.14 fra kl 18.00 til kl 20.00.**

**Kurset holdes over fem kvelder.**

**De andre datoene blir: 24 april, 7 mai, 22 mai og 5 juni.**

**Dato for kurskveldene kan endres etter nærmere avtale.**

**Kurset holdes på helsestasjon.**

**Pris: 300 kr.**

**( som dekker materiell og bespisning)**

### **KURSLÆRERE:**

Helsesøster Liv Karin Horrig Helland

Frisklivskoordinator Britt Unni Larsen

Kurset Bra Mat for bedre helse skal motivere, hjelpe og støtte deltakerne til å gjøre positive forandringer i kostholdet basert på prinsippene i endringsfokusert veiledning.

Mottoet er: ” **Små grep, stor forskjell**”

Er du interessert, ta kontakt med:

Helsesøster Liv Karin Horrig Helland, tlf 77021861/ 91802701

Frisklivskoordinator Britt Unni Larsen, tlf 77021860/ 48122299