

Ønsker du å spise sunnere for bedre helse?

Kostholdskurset "Bra mat for bedre helse" er et gratis, gruppebasert kostholdskurs som hjelper deg med varige kostholdsendringer.

Kurset tilbyr

- 6 kurssamlinger
- Motivasjon og veiledning for å endre matvaner
- Praktiske råd for hverdagen
- Hjelp til sunne matvalg
- Fellesskap og støtte i gruppe

Ønsker du å melde deg på eller har du spørsmål om kurset?

Ta kontakt med Frisklivssentralen
Telefon 23 42 50 05

Kurset krever påmelding og varer i 12 uker

Datoer for kurs:

- 7. sept
- 21. sept
- 5. okt
- 19. okt
- 2. nov
- 16. nov

Tid:

Mandager (se datoer)
kl 13:00-15:00

Sted:

Nærmiljøhuset, 2. etasje
Hegdehaugsveien 19
0352 Oslo

