

# Kostholdskurs

**Sted:** Holmliaveien  
75. Oppmøte i resepsjonen  
i 6. etasje på Holmlia  
senter.

**\*Påmelding:** Tekstmelding  
til 40022116



Er du nysgjerrig på hva og hvordan du kan spise for en bedre helse? Kom på gratis kostholdskurs med klinisk ernæringsfysiolog på Frisklivssentralen!

På kurset vil du lære mer om matens næringsinnhold, anbefalte kostholdsråd og hvordan gjøre kostholdsendringer du kan leve med for å redusere risiko for livsstilssykdommer.

Kurset er åpent for alle voksne innbyggere i bydelen over 18 år. \*Kurset krever påmelding.