



for bedre helse

*«små skritt, store forbedringar»*

Kosthaldskurset bidreg til å auke merksemda om matvanar og matvareval, auke motivasjonen til å endre vanar, få praktiske råd til kvardagen, auke forståinga av varedeklarasjonar og utveksle erfaringar. Kurset går over fem samlingar.

Kurset går over fem samlingar på 2 timar per gang.

Påmelding tas fortløpande. Kurset blir haldt 1-2 gangar i året.

Pris: 200,- Inkludert ein middag og enkel servering på kurset.

For ytterlegare informasjon og påmelding kontakt

Martha Teigen Varanes

Tlf: 992 02 347

E-post: [martha.varanes@kvinnherad.kommune.no](mailto:martha.varanes@kvinnherad.kommune.no)

