



Lier Frisklivssentral tilbyr BRA MAT kurs

Bra Mat er et inspirasjonskurs for å få til varig endring av levevaner i forhold til matvaner og matvarevalg.

Målet med kurset er:

- ❖ Øke bevisstheten om matvaner og matvarevalg
- ❖ Øke motivasjonen til å endre vaner
- ❖ Få praktiske råd til hverdagen
- ❖ Øke forståelsen av varedeklarasjoner
- ❖ Utveksle erfaringer



Mottoet er «små skritt – store forbedringer»

Kurset starter mandag 15. januar kl. 13.00-15.00 på Lier Frisklivssentral ved Fosshagen ressurscenter.

- Kursdager:** 5 samlinger
Mandag 15. jan: 1300-1500
Mandag 29. jan: 1300-1500
Mandag 12. feb: 1300-1500
Mandag 26. feb: 1300-1500
Mandag 19. mars: 1300-1500
- Egenandel:** 300 kr (dekker kursmateriale og enkel servering)
- Kursleder:** Ernæringsveileder Iren Vagstad Ellingsen og Frisklivsveileder Anette Akselsen
- Påmelding:** Telefon/SMS 409 13 113 eller e-post lier.frisklivssentral@lier.kommune.no