



## 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 21. januar 2019 kl. 13.00-15.00 på Lier Frisklivssentral ved Fosshagen ressurscenter.**

- Kursdager:** 5 samlinger  
Mandag 21. jan: 1300-1500  
Mandag 4. feb: 1300-1500  
Mandag 18. feb: 1300-1500  
Mandag 4. mars: 1300-1500  
Mandag 25. 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](mailto:lier.frisklivssentral@lier.kommune.no)