

BRA MAT - KOSTHOLDSUNDERVISNING - HØSTEN 2022



Færder friskliv og mestring inviterer til kostholdsundervisning.

Sted: Færder friskliv og mestring, Smidsrød helsehus, Øreveien 13, Nøtterøy

Tidspunkt: mandag kl 09:00 - 12:00, 12. og 19. september

Kostholdsundervisning Bra mat - for bedre helse, skal motivere, støtte og hjelpe deltakerne til å gjøre positive endringer i kostholdet basert på veiledning og kunnskap – med utgangspunkt i Helsedirektoratets anbefalinger for ernæring & fysisk aktivitet – i tillegg til tema endringspsykologi, motivasjon og målsettingsarbeid. Mottoet er ”små skritt - store forbedringer”!

Påmelding/informasjon:

Maike Sussmann- Karssen / Tonje Krapf-Sterner

Tlf.: 92 42 41 14 / 91 87 68 23

E-post: friskliv@faerder.kommune.no