



**BRA  
MAT**  
for bedre helse

**Kontakt:**

**Frisklivssenteret:**

**Telefon:** 97 40 27 98

[frisklivssenteret@baerum.kommune.no](mailto:frisklivssenteret@baerum.kommune.no)

Følg @frisklivssenteret på Instagram og Facebook

[www.baerum.kommune.no](http://www.baerum.kommune.no)



«Vi vil at det skal være godt å vokse opp,  
leve, arbeide og bli senior i Bærum.»

ORDFØRER LISBETH HAMMER KROG

## KOSTHOLDSKURS

**BRA  
MAT**

for bedre helse

Helse – Motivasjon – Endring – Trening  
Livsstil – Livskvalitet – Mestring

# Kostholdskurs

**Bra Mat for bedre helse er et kurs for deg som ønsker å spise sunnere og bedre!**

«Bra mat for bedre helse» er et kurstilbud for personer som kan ha nytte av å gjøre endringer i sine levevaner med fokus på kostholdsendringer. Kurset tar utgangspunktet i Helsedirektoratets anbefalinger for ernæring og fysisk aktivitet, og er en introduksjon til hvordan en begynner prosessen med å endre kostvaner.

## Målet med kurset er:

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



## Praktisk informasjon

Tilbudet består av 5 kursøkter på to timer

Pris: 450 kr

Når: Kontakt oss for informasjon om neste kurs

Hvor: Rudsveien 45, Gjøttum

## Påmelding

For å delta på kostholdskurset må man være i en 12 ukers frisklivsperiode.

Ta derfor kontakt med oss om du har spørsmål angående kurset eller om du ønsker å avtale et tidspunkt for en helsesamtale.

## Frisklivssenteret i Bærum

Løkketangen 10B, Sandvika

Telefon: [97 40 27 98](tel:97402798)

**Velkommen til oss på Frisklivssenteret !**

**Mottoet for kurset:  
«Små skritt- store  
forbedringer»**

**HVERDAGSMATEN  
BETYR MEST!!**



**Å være sammen i gruppe er motiverende og inspirerende, det har hjulpet meg veldig**

**MARIANNE 52 ÅR**

