



## Frisklivssentralen inviterer til Bra Mat - kurs

Bra Mat er et inspirasjonskurs for å få til varig endring av levevaner i forhold til matvaner og matvarevalg. Bra Mat – kurset følger Helsedirektoratets anbefalinger for ernæring og fysisk aktivitet. Kurset består av både teori og praksis.

*«Kurset har gitt meg et kraftig dytt til å leve sunnere.»*  
- kursdeltaker, vinter 2017

**Kursdager:** 12.9, 19.9, 26.9, 10.10 og 17.10. Klokken 18-20.

**Sted:** Kommunehuset, Lillehammer

**Kursavgift:** kr 400,- per. pers (inkl. kokebok)

**Kursleder:** Julianne Lie

Påmelding innen 10.9 til: tlf. 954 76 164 eller e-post:  
[frisklivssentralen@helse-sg.no](mailto:frisklivssentralen@helse-sg.no)