



Lyngen kommune



Kostholdskurs 2011. "Bra mat for bedre helse".

Torsdag den 10. februar kl 18.00 starter matkurs for deg som ønsker å endre kostvaner. Kurset vil gå over 5 kvelder i ved Sør-Lenangen skole og det vil bli lagt vekt på både teoretisk og praktisk tilnærming til temaet.



Litt mer om kurset...

- Mange mennesker vet at de bør spise litt sunnere, for å unngå sykdommer knyttet til levevaner eller for å leve med diagnoser de allerede har fått.
- Det er ikke like enkelt å endre vaner, derfor kan det være en hjelp å delta på et kurs som gir råd om hvordan små endringer kan gi store forbedringer.
- Eksempler på sykdommer knyttet til levevaner kan være type 2-diabetes, risiko for type 2-diabetes, høyt blodtrykk, forhøyet kolesterol, hjerte/kar sykdommer eller overvekt/fedme.



Den overordnede målsettingen med kurset er å motivere, hjelpe og støtte deg som ønsker å gjøre positive forandringer i kostholdet under mottoet "små skritt – store forbedringer". Kurset "Bra mat for bedre helse" er et kostholdskurs utviklet av Helsedirektoratet. Så er du interessert, ta kontakt.

Kurspris: kr 300.-

Spørsmål og påmelding til helsesøster Anne Hilde Nordli (77711717) eller folkehelsekoordinator Magnhild Grønvoll(77701053), eller e-mail:

anne.hilde.nordli@lyngen.nhn.no magnhild.gronvoll@lyngen.kommune.no

