

På rett  
kurs!

**Trening & kosthold**



# Bedre kosthold, bedre trening!

Hva vi spiser og hvor mye vi spiser har stor betydning for vekt, forbrenning, overskudd og yteevne.

Apd har gleden av å invitere alle sine deltakere til kurs som gir basiskunnskaper på en morsom og spennende måte.

**Vi lover dere matnyttige kursdager!**

### **TIRSDAG 13/1, kl 12.00 - 14.00**

- Mat for vektkontroll. Hva skal du spise, når og hvor mye?
- Trening som forbrenner fett.

### **TIRSDAG 10/2, kl 12.00 - 14.00**

- Mat før, under og etter trening. Hva trenger du egentlig, og hvorfor?
- Mat for økt forbrenning.

### **TIRSDAG 21/4, kl 12.00 - 14.00**

- Mat for overskudd og god yteevne.
- Trenddieter (trender innen kosthold). Fungerer de, og hvilke forskjeller er det mellom dem?

Alle kurs avholdes på Friskis&Svettis, Mølleparken 2, Grünerløkka.



## VELKOMMEN TIL KURS!

Kursleder er helse- og treningsfysiolog Halvor Lauvstad, som til daglig jobber som Ansvarlig individuell trening i SATS Norge.

Kursene er gratis for våre deltakere!  
Ingen påmelding.



HelseDirektoratet

