



**BRA  
MAT**  
for bedre helse

**Frisklivssentralene i Valdres inviterer til  
Bra Mat - Kurs**

**Sted:** Vil bli avgjort når det er klart hvor deltagere kommer fra

**Dato:** 04.02, 18.02, 04.03, 18.03

**Klokken:** ettermiddag/kveld (nærmere info kommer)

**Pris:** 500kr pr pers (inkl. kokebok)

**Kurslærer**

Liv Holar Onstad, Øystre Slidre

**Påmelding**

Frisklivsveileder i din kommune

for Sør-Aurdal: Mirian Ø. Mikkelsgård, tlf.: 976 64 150

*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.*

